

# @Home - Dumbbell 05 - 1

<b>Doel</b>	Fit worden
<b>Startdatum</b>	Tijd 1
<b>Einddatum</b>	
<b>Aanwijzingen</b>	Workout you can do at home with dumbbells



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Sumo squat - DB</b>	Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Butterfly - DBs</b>	Borst				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Pullover - DB</b>	Bovenkant borst				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Split squat, rechts - DBs</b>	Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Split squat, links - DBs</b>	Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Biceps curl standing, alternated - DBs</b>	Biceps				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>7. Triceps extension seated - DB</b>	Triceps				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>8. Shoulder press - DBs</b>	Schouders				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>9. Front raise handpalmen omlaag - DBs</b>	Voorkant schouders				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>10. Plank row - DBs</b>	Brede rugspier, All Abs				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

11. Cooling down, duur Hele lichaam

	Duur	00:02:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				