

# Trainingsplan Workout dumbbells 04 - 1

Doel	Fit worden		
Startdatum	Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen			



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Air squat dubbele opstoot</b> <span style="float: right;">Quadriceps</span>					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Air squat voorwaartse trap</b> <span style="float: right;">Quadriceps</span>					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Superman, alternated - DBs</b> <span style="float: right;">Onderrug, Bilspieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Plank 1 voet op, links</b> <span style="float: right;">Buik - Rechte buikspieren</span>					
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Plank 1 voet op, rechts</b> <span style="float: right;">Buik - Rechte buikspieren</span>					
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Lying leg raise - DB</b> <span style="float: right;">Buik - Rechte buikspieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>7. Russian twist - DB</b> <span style="float: right;">Schuine buikspieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>8. Goblet squat - DB</b> <span style="float: right;">Quadriceps, Bilspieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>9. Bent-over row seated, DBs</b> <span style="float: right;">Bovenrug</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>10. Triceps extension seated - DB</b> <span style="float: right;">Triceps</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

## 11. Vrij boksen

Schuine buikspieren, Borst

	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				