

# @Home - Elastic Bands 05 - 1

<b>Doel</b>	Fit worden
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 1 <b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	Workout at home with elastic bands



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Overhead lunge walk - EB</b> <span style="float: right;">Quadriceps, Bilspiieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Neck press, staand - EB</b> <span style="float: right;">Schouders</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Hand walk muur - EB</b> <span style="float: right;">Bovenrug, Achterkant schouders</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Front squats - EB</b> <span style="float: right;">Quadriceps, Bilspiieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Reverse fly handpalmen omhoog - EB</b> <span style="float: right;">Bovenrug</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Brug squat - EB</b> <span style="float: right;">Quadriceps, Bilspiieren, Achterkant schouders</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>7. Biceps curl - EB</b> <span style="float: right;">Biceps</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

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

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>9. Pull through - EB</b> <span style="float: right;">Bilspiieren, Onderrug</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>10. Shrugs - EB</b> <span style="float: right;">Bovenrug</span>					
	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				