



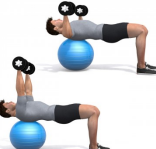

Trainingsplan @Home - Dumbbell 02 - 1



Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1
Einddatum	
Aanwijzingen	Workout at home with dumbbells







 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Squat to shoulder press - DBs Quadriceps, Voorkant schouders					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Dumbbell press - FB Bovenkant borst, Borst					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Sumo squat - DB Quadriceps, Bilspieren					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Goblet lateral lunge, alternated - DB Quadriceps, Bilspieren					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Biceps curl into shoulder press Biceps, Schouders					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Shoulder press, alternated- DBs Schouders					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 