

Dag 1	Borst, biceps, onderarmen	
A	Bankdrukken	3x6-8
B	Schuine Fly	2x10-12
C	Chest press machine	3x12-15
D	Schuine dumbbell curl	3x10-12
E	Preacher curl	2x10-12
F	Dumbbell Hammer curl	3x12
Dag 2	Benen en buik	
A	Squat	3x6-8
B	Leg press	3x12
C	Leg curl	3x12
D	Stiff legged deadlift	2x10
E	Calfraise Staand	4x20
F	Hanging knee raise	3x15
Dag 3	Schouders en triceps	
A	Seated dumbbell press	3x8-10
B	Side raise staand	3x12
C	Rear delt machine	3x12
D	Close grip bench press	2x6-8
E	One arm overhead extension	2x10-12
Dag 4	Rug, kuiten en buik	
A	Pulldown voor	3x8-10
B	One arm dumbbell row	3x12
C	Seated cable row smalle gree	3x12
D	Straight arm pulldown	2x15
E	Seated toe press	3x20
F	Crunch met dumbbell	3x20