

Dag 1	Borst, biceps, onderarmen			
A	Schuin bankdrukken	3x8-10		
B	Vlakke fly	2x12		
C	Cable crossover	2x15-20		
D	Machine curl	3x12		
E	Seated Dumbbell curl	3x10		
F	Reverse EZ bar curl	3x15		
Dag 2	Benen en buik			
A	Leg curl	3x12		
B	Leg press	3x10		
C	Leg extension	3x20		
D	Walking lunge	2x12		
E	Calfraise Zittend	3x20		
F	Hanging knee raise	3x15		
Dag 3	Schouders en triceps			
A	Seated barbell press	3x10-12		
B	Side raise zittend	3x12		
C	Incline rear delt raise	3x12		
D	Pushdown met touw	3x12		
E	Lying triceps extension	3x10		
Dag 4	Rug, kuiten en buik			
A	Pulldown parallel greep smal	3x8-10		
B	Rowing Machine	3x10-12		
C	Seated cable row brede greep	3x12		
D	Dumbbell shrugs	3x15		
E	Calfraise Staand	3x12		
F	Crunch met dumbbell	3x20		