

Dag 1	Borst, biceps, onderarmen	
A	Schuin bankdrukken met dumbbells	3x8-10
B1	Schuine Fly met kabels	2x12
B2	Opdrukken	2xmax reps
D	One arm preacher curl	3x12
E	Close grip pulldown	3x10
F	Dumbell wrist curl	3x15
Dag 2	Benen en buik	
A	Leg curl	3x10
B	Squat, drop set -20%/-20%	3x10
C	Leg extension	3x12
D	Leg press	2x50
E	Calfraise op de legpress	3x20
F	Hanging knee raise	3x15
Dag 3	Schouders en triceps	
A1	Side raise zittend	2x12
A2	Front raise zittend	2x12
A3	Bent over raise zittend	2x12
B	Machine Shoulder press	3x8-10
C1	Pushdown	3x12
C2	Overhead cable extension	3x12
D	Dip machine	2x15
Dag 4	Rug, kuiten en buik	
A	Pulldown machine	3x10-12
B	Barbell row	3x10
C	Seated row met touw	3x12
D	Dumbell pullover	2x15
E	Calfraise zittend	3x20
F	Crunch met dumbell	3x20