



Uitleg schema

Je kiest voor 4, 6 of 8 rondes. Je maakt eerst één oefening helemaal af voor je naar de volgende oefening gaat. Tussen de de setjes door mag je steeds 20 seconden rust nemen. Dit schema is het beste te doen met dumbbells maar met een kettlebell of elastiek kan ook.



Biceps Curl Dumbbell

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	6	8	10	6	8	10	6	8
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Lat Raise Dumbbell

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	6	8	10	6	8	10	6	8
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Shoulder Press Dumbbell

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	6	8	10	6	8	10	6	8
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Upright Row Dumbbell

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	6	8	10	6	8	10	6	8
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Tricep Ext. Dumbbell

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	6	8	10	6	8	10	6	8
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©