



Kies zo nodig incline push-ups met de handen op een hoge, stevige steun.

Oefening / doel / rust	Set	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8
		kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s
Push-ups 3 x 15–20	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Flat dumbbell press 3 x 10–12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Kies één voorbeeld en stem de trainingsdagen af op je andere oefeningen.

Oefening / doel / rust	Set	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8
		kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s
Incline dumbbell press 3 x 8-12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bayesian fly 3 x 10-12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Controleer de bevestiging van ringen en band, ook bij het neerleggen van de gewichten.

Oefening / doel / rust	Set	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8
		kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s
Ring push-ups 3 x 8-12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Flat dumbbell press met band 3 x 8-12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.