

Maandag: rug

Datum: ... / ... /

Dumbbell Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Seated High Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Straight Arm Pulldown	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Machine Pulldown	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Deadlift (normaal)	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Dinsdag: borst

Datum: ... / ... /

Bench of Dumbbell Press	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Incline Dumbbell Fly	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Vertical Bench Machine	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Cable Fly	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Donderdag: benen

Datum: ... / ... /

Back Squat	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Stiff-legged Deadlift	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Lunge	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Kneeling Leg Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Leg Extension	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Seated Calf Extension	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Vrijdag: armen

Biceps

Datum: ... / ... /

Dumbbell Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Concentration Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Preacher Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Triceps

Datum: ... / ... /

Bench Dips	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Lying Tricep Extension	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Push Down	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Zaterdag: schouders, trapezius & buik

Schouders

Datum: ... / ... /

Military Press	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Shoulder Press	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Upright Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Rear Delt Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Lateral Raise	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Trapezius & buik

Datum: ... / ... /

Dumbbell Shrug	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Hanging Leg/Hip Raise	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Weighted Crunch	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Side Bend	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	