

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Rustdag	Schouder (s) + Trapezius (t) + Biceps (b)	Borst (b) + Triceps (t) + Buik (boven)	Rug (r) + Benen (b) + Buik (onder)	Borst (b) + Triceps (t) + Buik (schuin)	Rug (r) + Biceps (b) + Buik volledig	Schouders (s) + Trapezius (t) + Benen (b)
	Oefeningen	Oefeningen	Oefeningen	Oefeningen	Oefeningen	Oefeningen
	1s: Dumbell press 2s: Dumbell side raise 3s: Upright row 4s: Neck press 5s: Bent over raise/ Cable bent over raise (6s: Front raise) 1t: Dumbell shrugs 1b: Close grip chin up 2b: Hammer curl 3b:), Dumbell curl (4b: Little barbell curl) 	1b: Bench press 2b: Incline dumbbell press 3b: Cable pullover 4b: pompen met variaties 5b: Omgekeerde bench press (6b: toestel naar keuze) 1t: Dippen 2t: Tricep pushdown met touw 3t: Dumbell tricep extension (4t: Lying dumbell tricep extension) 	1r: Liggende chin up / Chin up 2r: Front pulldown 3r: Dumbell row 4r: Little barbell row 5r: Hyperextension 6r: Pulldown behind the neck (7r: Toestel naar keuze) 1b: Calf raise 2b: Leg extension 3b: Seated leg curl 4b: Leg press 	1b: Bench press 2b: Incline dumbbell press 3b: Cable pullover 4b: pompen met variaties 5b: Omgekeerde bench press (6b: toestel naar keuze) 1t: Dippen 2t: Tricep pushdown met touw 3t: Dumbell tricep extension (4t: Lying dumbell tricep extension) 	1r: Liggende chin up /Chin up 2r: Front pulldown 3r: Dumbell row 4r: Little barbell row 5r: Hyperextension 6r: Pulldown behind the neck (7r: Toestel naar keuze) 1b: Close grip chin up 2b: Hammer curl 3b: Dumbell curl (4b: Little barbell curl) 	1s: Dumbell press 2s: Dumbell side raise 3s: Upright row 4s: Neck press 5s: Bent over raise/ Cable bent over raise (6s: Front raise) 1t: Shrugs via barbell 1b: Calf raise 2b: Leg extension 3b: Seated leg curl 4b: Leg press

