

Borst

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:	

Schouders

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:	
Shrugs	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Triceps

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:	

Cardio:

Fietsen/Cross/Joggen

.....Minuten

.....Kcal

Datum: ... / ... /

Rug

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:	

Biceps

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:	

Achterkant Schouders

Rear Delta Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Seated Rear Lateral Raise	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Cable Reverse Fly	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Cable Rear Delta Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Cardio:

Fietsen/Cross/Joggen

.....Minuten

.....Kcal

Datum: ... / ... /

Benen en Kuiten

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:	

Buik

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:	

Cardio:

Fietsen/Cross/Joggen

.....Minuten

.....Kcal