



JE ONLINE PERSONAL COACH

<http://www.efitness.be>

Bilspieren trainen in 4 oefeningen

Oefening	Aantal sets	Aantal repetities	KLAAR, high five!
Dumbbell shoulder press	3	8	<input type="checkbox"/>
Side lateral raise	3	12	<input type="checkbox"/>
Front lateral raise	3	12	<input type="checkbox"/>
Voorovergebogen rear delt fly	3	12	<input type="checkbox"/>