



JE ONLINE PERSONAL COACH

<http://www.efitness.be>

Rugspieren trainen thuis

Naam:

Datum:

Duur van de training:.....

Ochtend/middag/avond

Oefening	#reps	Set 1		Set 2		Set 3	
Gewone Pull Up	6 - 10	Reps	...	Reps	...	Reps	...
Chin Up	6 - 10	Reps	...	Reps	...	Reps	...
Bent Over Row	12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Dumbbell Pullover	12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...