



JE ONLINE PERSONAL COACH

<http://www.efitness.be>

Benen trainen thuis

Datum:

Duur van de training:.....

Ochtend/middag/avond

Oefening	#reps	Set 1		Set 2		Set 3	
Goblet squat	6 - 8	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Dumbbell lunges	12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Hamstring curl	10	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Calf raises	12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...