



JE ONLINE PERSONAL COACH

<http://www.efitness.be>

Schouders trainen thuis

Datum:

Duur van de training:.....

Ochtend/middag/avond

Oefening	#reps	Set 1		Set 2		Set 3	
Dumbbell Press	4 - 8	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Front Raise	10 - 12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Side Raise	10 - 12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Reverse Fly	10 - 12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...