



JE ONLINE PERSONAL COACH

<http://www.efitness.be>

## Triceps trainen thuis

Datum: .....

Duur van de training:.....

Ochtend/middag/avond

Oefening	#reps	Set 1		Set 2		Set 3	
Dips	6 - 10	Reps	...	Reps	...	Reps	...
Overhead Tricep Extension	12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...
Lying Tricep Extension	12	Reps	...	Reps	...	Reps	...
		Gewicht	...	Gewicht	...	Gewicht	...