

# Sportschool workout - Schouders, Biceps, Buik

Door Louella Bartnig - Fitaddict.nl

Datum: \_\_\_\_\_



>>> Voor meer uitleg en tips zie de bijbehorende video op mijn Youtube of Blog

Oefening SCHOUDERS	Week	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4				
Side Raises		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Front Raises		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Front Raises gewicht schijf		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Lateral Raises		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Military Press		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Dumbbell Press		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Upright Row		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Behind the neck press		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Press Variations		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Bent over Raise		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Arm curl		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15

Oefening		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4	
Hammer curl		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Oefening		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4	
Curl met bar		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Oefening ABS		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4	
Side bend		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Oefening		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4	
Core stabilization		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15