

Kracht	Datum														
Chest press	Series	4													
	Herhaling	10													
	Gewicht														
Schuine dumbbell press	Series	4													
	Herhaling	10													
	Gewicht														
Chest Fly	Series	4													
	Herhaling	10													
	Gewicht														
Chest	Series	4													
	Herhaling	10													
	Gewicht														
Bicep curl dumbbell/ barbell	Series	4													
	Herhaling	10													
	Gewicht														
Hammer curl dumbbell/rope	Series	4													
	Herhaling	10													
	Gewicht														
Abdominals	Series														
	Herhaling														
	Gewicht														
	Series														
	Herhaling														
	Gewicht														
	Series														
	Herhaling														
	Gewicht														
	Series														
	Herhaling														
	Gewicht														

