

THUISOEFENINGEN ARMS TRAINING

6 oefeningen 38 minuten 220 MOVES 112 kcal

1 - Dumbbells - Concentration curl



20 Herh. x 2,75 kg x 1 sec
20 Herh. x 2,75 kg x 1 sec
20 Herh. x 2,75 kg x 1 sec
20 Herh. x 2,75 kg x 1 sec

Gebruik een fles H2O van 1,5L!

2 - Plyo box - Tricep dips



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

3 - Cambered halter - Arm curl met halter



20 Herh. x 7,5 kg x 15 sec
20 Herh. x 7,5 kg x 15 sec

Gebruik 2 flessen H2O van 1,5L!

4 - Dumbbells - French press - tweehandig - zittend



20 Herh. x 3,5 kg x 15 sec
20 Herh. x 3,5 kg x 15 sec

Gebruik 2 flessen H2O van 1,5L!

5 - Dumbbells - Arm curl



20 Herh. x 2,5 kg x 15 sec
20 Herh. x 2,5 kg x 15 sec

Gebruik 2 flessen H2O van 1,5L!

6 - Vrije oefening - Push-up - handen smal



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

'Incline' t.t.z.: handen op verhoog zetten!