Dit trainingslog werd voor u opgesteld door

Fitsite.be

spiergroep ……

datum	oefening	# sets	W1	R1	W2	R2	W3	R3	W4	R4	W5	R5	opmerkingen
vb 01 jan.	liggende superman	3	0kg/LG	10	0kg/LG	8	0kg/LG	6					vb met lichaamsgewicht (LG)
	voorovergebogen roeien	4	5kg	10	5kg	8	3kg	8	3kg	6			vb met wissel van 5kg naar 3kg

Je kan de oefeningen herbekijken op www.fitsite.be