



Borst trainingsschema

De workout bestaat uit 5 verschillende oefeningen die allemaal een ander deel van je borst isoleren. Selecteer het gewicht zoals hierboven uitgelegd; 75% van 1RM. De uitvoering van de oefeningen wordt onder het trainingsschema verder toegelicht.

Oefening	Sets	Reps	Focus
Bench press (horizontaal)	4	8 – 12	Centrale deel
Fly machine	3	8 – 12	Binnenste deel
Bench press (decline)	3	8 – 12	Onderkant
Dumbbell press (horizontaal)	3	8 – 12	Centrale deel
Dumbbell press (incline)	3	8 – 12	Bovenkant