



WORKOUT: Push Routine

Zorg altijd voor een goede warming-up alvorens aan de workout te beginnen.

A1+ A2 vormen 1 circuit. Rond eerst een set van beiden af en begin dan weer bij A1 voor de tweede set. Heb je A1 en A2 in sets afgerond, dan pas ga je naar het tweede circuit: B1 + B2.

Now let's get to work:

#	Exercise:	Tempo:	Herhalingen	Sets:	Equipment:	Rust:	gewicht
A1	Bench Press	3 sec zakken	1-3	2-5	Barbell	15"	Heavy
A2	Plate press	2 sec zakken	5-8	2-5	Weight Plate	120"	Heavy
B1	Fly's	3 sec zakken 1 sec bovenin vast	5-8	2-5	Dumbbells	30"	Heavy
B2	Front Raise	5 sec zakken	8-12	2-5	Dumbbells	120"	Medium

Stay Strong!
Ozzy

Meer resultaat behalen over langere periode? !

Check onze Gym Support programma's voor verschillende doelen waarbij je voor 8 weken lang trainingsschema's ontvangt waar je zelfstandig mee aan de slag kan!

Powered by:
OZZYS GYM
WWW.OZZYSGYM.NL

Go hard or go home!