

# BODYPUMP GEWICHTEN (RICHTLIJN)

## VOORBEELD

<b>Warming-up</b>	● x 2	2,5 kg x 2
<b>Squats</b>	●●● x 2	7,5 kg x 2
<b>Borst</b>	●◐ x 2	3,75 kg x 2
<b>Rug</b>	●● x 2	5 kg x 2
<b>Triceps</b>	●◐	3-4 kg
<b>Biceps</b>	● x 2	2,5 kg x 2
<b>Lunges</b>	●●	0-5 kg (afhankelijk van intensiteit)
<b>Schouders</b>	●◐ x 2	1,25-2,5 kg x 2
<b>Buik</b>	●	0-2,5 kg

*Nogmaals: dit is maar een richtlijn. Luister goed naar je eigen lichaam. Til niet méér dan je aankunt!*

[www.wendyweetwaarom.com](http://www.wendyweetwaarom.com)