

UPPER BODY WORKOUT

All you need are...
Resistance Bands

| | |
|----------------------------|-------------|
| WALL LATERAL PULLDOWN | 15X 12X 10X |
| TRICEPS EXTENSION BACK | 12X 10X 8X |
| BICEP CURL | 12X 10X 8X |
| SHOULDER EXTERNAL ROTATION | 15X 12X 10X |
| REAR DELT PULL | 15X 12X 10X |
| BANDED OPEN & CLOSE | 15X 12X 10X |
| TRICEP EXTENSION FORWARD | 12X 10X 8X |
| BICEP CURL 2 HANDS | 15X 12X 10X |
| SHOULDER PRESS | 15X 12X 10X |
| SHOULDER SIDE RAISE | 15X 12X 10X |
| BENTOVER ROW | 12X 10X 8X |

Wil je jezelf uitdagen...?
Pak dan iedere ronde een zwaardere band!



*Alle 12-10-8 sets moeten uitgevoerd worden met links & rechts.