**Skouers en Arms Dag 1 en 2**

**Opwarm en strek ( Roei masjien)**

1. **Barbell Bench Press (Slegs Dag 1) (4x12)**

* **NB!! Moenie rug hol maak nie. Indien jy sukkel plaas voete op die bankie**

****

1. **Dumbbell Bench Press (Slegs dag 2) (4x12)**

****

1. **Incline Dumbbell Bicep Curls (Dag 1 en Dag 2) (4x12)**

* **Jou palms moet op wys**
* **Gebruik 45 grade sit bankie**
* **NB!! Moenie laat die rug hol word nie**

****

1. **Incline Dumbbell Press (Slegs dag 1) (3x12)**

* **Net soos dumbbell press die bankie is nou op 30 graade**

****

1. **Incline Barbell Press (Slegs Dag 2) (3x12)**

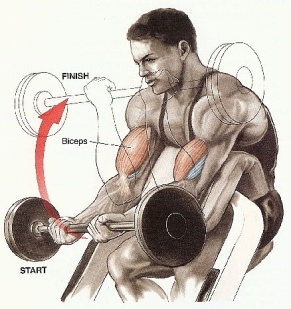
****

1. **Hammer Curls (Slegs dag 1) (3x12)**

* **Wys die duime opwaards**
* **Kniee effins gebuig**

****

1. **Preacher Curls (Slegs Dag 2) (3x12)**

****

1. **Chair Tricep Dips ( Slegs Dag 1) (3x15)**

* **Bo Arm moet nie verder gaan as gelyk met die vloer nie**
* **Hou Kniee bietjie gebuig, 20kg op skoot**

1. **Dumbbell Concentration Curls (Dag 1) (3x12)**

****

1. **TriCep Pushdowns (Dag 2) (4x12)**

* **Een voet bietjie voor die ander**

****