**Skouers en Rug Dag 1 en Dag 2**

**Opwarm en Strek +- 10 min Roei of fiets ry**

1. **Seated Dumbbell Shoulder Press (Dag 1 en Dag 2) (3x12)**
* **45 graade hoek op bankie**
1. **Under Arm Pull-Ups (Slegs Dag1) (3x10) Of soo veel as jy kan**
* **Kniee kan opgetrek wees voor**
* **Iemand kan help om jou bene te stabiliseer prober dan by 5 reps kom**

****

1. **Latt Pull downs to Chest (Slegs dag 2) (3x12)**

****

1. **Backhand Cable Pull (Slegs Dag 1) (3x12)**
* **Gebruik Rek of pulley**
* **Net soos rughand in tennis**
* **2sek uittrek en 4sek terug**
* **Rug Reguit geen buig**

****

1. **Lateral Raises (Slegs Dag 2) (3x12)**
* **Moenie bo skouer hoogte werk nie**
* **Hou gewig as of jy n beker met water uitgooi**
* **Hou elmboee bietjie gebiug**

****

1. **Incline Pulley Row of Upright Row (slegs Dag 1) (4x12)**

**or**

1. **Standing Wrist Curls Behind Back ( Slegs Dag 2) (4x12)**
* **Staan reg op, arms reguit langs die kante van die liggaam net agter die middle. Die barbell word parallel met die grond gehou in altwee hande agter die middle lyn.**
* **Voete skouer breedte uitmekaar**
* **Hou jou posisie, curl nou die gewig op na die dak se kant.**
* **Die op beweeging word in 4sek gedoen en die af ook in 4sek**

****

1. **One Arm Dumbbell Row (Slegs Dag 1) (3x12)**
* **Hou Rug Reguit**
* **2sek op en 4sek af**
* **Hand en knie van die selfde kant moet op die bankie wees**

****

1. **DIPS (Slegs Dag 2) (3x12)**
* **Moetnie die arm verby 90 graade laat buig**

****