



Work Out-plan Bryan Hessing

MONDAY - WEDNESDAY - FRIDAY

Workout	Set 1		Set 2		Set 3	
	Result	Reps	Result	Reps	Result	Reps
Push Up		10		10		10
Plank		30 secs		30 secs		30 secs
Forward Lunges		10		10		10
	Vooruit stappen - bovenlichaam in een rechte lijn houden.					
Body Squat		10		10		10
	Eigen lichaamsgewicht Squat					
Russian twist		10		10		10
Step up		10		10		10
Dribbelen op de plaats		30 secs		30 secs		30 secs