

# William's PUSH PULL LEG Techniques

Thanks to William of Thai Binh

		werksets	rep range	
	Incline Bench press	2	6 tot 10	
	DB chest press	2	6 tot 10	
	Decline smith machine press	1 plus dropset	8 tot 12	
	Cable fly	2	10 tot 15	
	DB shoulder press	2	8 tot 12	
	Db side raise op bankje ( zijkant)	3	8 tot 12	
	cable skullcrusher met staafje	2	8 tot 12	
	Cable extensions	2	8 tot 12	
	assisted pull ups	2	8 tot 12	
	supinated lat pulldown (smal)	2	6 tot 10	
	DB row op incline bench	2	8 tot 12	
	Face pulls met touwtje	3	10 tot 15	
	Row machine	2	8 tot 12	
	DB hammer curl	2	8 tot 12	
	Cable preacher curl	3	6 tot 10	
	Adductor hold	3	10-15tellen per kant	
	Stiff legged Deadlift	2	8 tot 12	
	Leg curl	1 plus dropset	8 tot 12	

	one leg leg press	2	8 tot 12	
	Lunges	2	16 tot 24 stappen	
	Leg extension	2	10 tot 15	
	Standing calf raise in smith machine	3	10 tot 15	

12:21



# Trainingsschema 3 William.xlsx



	werksets	rep range
Incline Bench press	2	6 tot 10
DB chest press	2	6 tot 10
Decline smith machine press	1 plus dropset	8 tot 12
Cable fly	2	10 tot 15
DB shoulder press	2	8 tot 12
Db side raise op bankje ( zijkant)	3	8 tot 12
cable skullcrusher met staafje	2	8 tot 12
Cable extensions	2	8 tot 12
assisted pull ups	2	8 tot 12
supinated lat pulldown ( smal)	2	6 tot 10
DB row op incline bench	2	8 tot 12
Face pulls met touwtje	3	10 tot 15
Row machine	2	8 tot 12
DB hammer curl	2	8 tot 12
Cable preacher curl	3	6 tot 10
Adductor hold	3	10-15 tellen per kant
Stiff legged Deadlift	2	8 tot 12
Leg curl	1 plus dropset	8 tot 12
one leg leg press	2	8 tot 12
Lunges	2	16 tot 24 stappen
Leg extension	2	10 tot 15
Standing calf raise in smith machine	3	10 tot 15

---

Revision #3

Created 10 June 2024 04:47:36 by Son.KyLuat

Updated 15 June 2024 16:36:26 by Son.KyLuat