

Week 15: krachttraining voor vrouwen

Hoe is jouw visie veranderd ten opzichte van krachttraining?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kan jij nog andere voordelen benoemen voor jezelf? Welke zijn echt van toepassing op jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

*Prove your hypertrophy!

.....

****kruis het vakje aan indien je taak volbracht is.***

