Ik wil binnen 4 weken 100kg bench press doen door twee keer per week chest trainen een uur te sporten en dagelijks meer vlees te eten

**S**pecefiek : Bench press 100kg

**M**eetbaar:Bench press 100kg

**A**cceptabel:Ik heb een grote

**R**ealistisch:Dat is wel realistich, omdat ik kan nu 90kg bench press doen

**T**ijdgebonden: een maand