

## Trainingsprogramma "DROOG" voor 1 dag in de week

| TRAININGSDAG                        | Series / Sets | Aantal herhalingen | Kilogram (invullen) | Rustpauze tussen sets | Nodig                            |
|-------------------------------------|---------------|--------------------|---------------------|-----------------------|----------------------------------|
| <b>Borst</b>                        |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>benchpress</i>                   | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | bankje + stellage                |
| <i>close-palm push-ups</i>          | 4             | zo veel mogelijk   |                     | maximaal 1 min.       | (gewichten)                      |
| <b>Rug</b>                          |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>bent-over rows</i>               | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | 2 dumbbells                      |
| <i>deadlifts</i>                    | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | stang + schijven                 |
| <b>Biceps</b>                       |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>staande barbell curls</i>        | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | stang + schijven                 |
| <b>Triceps</b>                      |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>pressdown</i>                    | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | kabelstellage + stang            |
| <b>Schouders</b>                    |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>front raise</i>                  | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | 2 dumbbells (+ eventueel bankje) |
| <b>Bovenbenen</b>                   |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>front lunges</i>                 | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | 2 dumbbells                      |
| <i>flat-footed squats</i>           | 4             | 15, 12, 12, 15     |                     | maximaal 1 min.       | stang + schijven / smith machine |
| <b>Billen</b>                       |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>rear leg thrusts</i>             | 4             | zo veel mogelijk   |                     | geen                  | matje (+ gewichten)              |
| <b>Kuiten</b>                       |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>seated barbell raises</i>        | 4             | 30, 25, 25, 30     |                     | maximaal 1 min.       | stang + schijven + bankje + blok |
| <b>Buik</b>                         |               |                    |                     |                       |                                  |
| <i>crunch (handen achter hoofd)</i> | 4             | zo veel mogelijk   |                     | maximaal 30 sec.      | matje (+ gewichten)              |
| <i>reverse crunch</i>               | 4             | zo veel mogelijk   |                     | maximaal 30 sec.      | matje (+ gewichten)              |