

Trainingsprogramma "MASSA" voor 1 dag in de week

TRAININGSDAG	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze tussen sets	Nodig
Borst					
<i>benchpress</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stellage
<i>close-palm push-ups</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	gewichten
Rug					
<i>bent-over rows</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells
<i>deadlifts</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven
Biceps					
<i>staande barbell curls</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven
Triceps					
<i>pressdown</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	kabelstellage + stang
Schouders					
<i>front raise</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
Bovenbenen					
<i>front lunges</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells
<i>flat-footed squats</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven / smith machine
Billen					
<i>rear leg thrusts</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 1 min.	matje (+ gewichten)
Kuiten					
<i>seated barbell raises</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 2 min.	stang + schijven + bankje + blok
Buik					
<i>crunch (handen achter hoofd)</i>	4	zo veel mogelijk		maximaal 1 min.	matje (+ gewichten)
<i>reverse crunch</i>	4	zo veel mogelijk		maximaal 1 min.	matje (+ gewichten)