

## Trainingsprogramma "MASSA" voor 3 dagen in de week

DAG 1	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze tussen sets	Nodig
<b>Biceps</b>					
<i>alternate standing curls</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells
<i>staande barbell curls</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven
<i>kabel curl met een arm</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	kabelstelling + handvat
<b>Triceps</b>					
<i>pressdown</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	kabelstelling + stang
<i>lying curls</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	matje + stang
<i>dippen tussen bankjes</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 bankjes
<b>Bovenbenen</b>					
<i>flat-footed squats</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven / smith machine
<i>front lunges</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells
<i>side lunges</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells
<i>balance squats</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven / smith machine



## Trainingsprogramma "MASSA" voor 3 dagen in de week

DAG 2	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze	Nodig
<b>Buik</b>					
<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)
<i>oblique crunch</i>	4	zo veel mogelijk		maximaal 1 min.	matje (+ gewichten)
<b>Borst</b>					
<i>incline benchpress</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stellage
<i>decline flye</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + dumbbells
<i>close-palm push-ups</i>	4	4 x 6 tot 10		maximaal 2 min.	(gewichten)
<i>benchpress</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stellage
<b>Kuiten</b>					
<i>seated barbell raises</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 2 min.	stang + schijven + bankje + blok
<i>barbell double-leg raises</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 2 min.	stang + schijven + blok
<i>dumbbell single-leg raises</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 2 min.	dumbbell + blok

## Trainingsprogramma "MASSA" voor 3 dagen in de week

DAG 3	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze	Nodig
<b>Rug</b>					
<i>shoulder shrugs</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven / apparaat
<i>single-arm rows</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	dumbbell + bankje
<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
<b>Schouders</b>					
<i>front raise</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
<i>lateral raise</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
<i>behind-neck press</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stallage + stang / smith machine
<b>Billen</b>					
<i>standing squats</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven
<i>rear leg thrusts</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 1 min.	matje (+ gewichten)
<i>side leg raises</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 1 min.	matje (+ gewichten)