

## Trainingsprogramma "MASSA" voor 4 dagen in de week

DAG 1	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze tussen sets	Nodig
<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	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	gewichten
<i>benchpress</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stellage
<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.	kabelstellage + handvat
<b>Triceps</b>					
<i>pressdown</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	kabelstellage + 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 4 dagen in de week

DAG 2	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>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>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
<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.	stellage + stang / smith machine

## Trainingsprogramma "MASSA" voor 4 dagen in de week

DAG 3	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze tussen sets	Nodig
<b>Borst</b>					
<i>incline dumbbell press</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + dumbbells
<i>barbell pullover</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stang + schijven
<i>close-grip bench press</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stelling
<i>medium-grip bench press</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stelling
<b>Biceps</b>					
<i>incline dumbbell curl</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + 2 dumbbells
<i>preacher curl</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	preacher-bankje + stang + schijven
<i>twist curls</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + 2 dumbbells
<b>Triceps</b>					
<i>zittende triceps extens.</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + stang + schijven
<i>pulldown met 1 arm</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	kabelstelling + handvat
<i>seated extensions</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	bankje + dumbbell
<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)

## Trainingsprogramma "MASSA" voor 4 dagen in de week

DAG 4	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze	Nodig
<b>Rug</b>					
<i>wide grip chin-ups</i>	4	zo veel mogelijk		maximaal 2 min.	optrek-stang (+ gewichten)
<i>double-arm rows</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven
<i>shoulder shrugs</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven / apparaat
<i>deadlifts</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven
<b>Buik</b>					
<i>decline crunch</i>	4	zo veel mogelijk		maximaal 1 min.	achterover hellend bankje
<i>seated knee-up</i>	4	zo veel mogelijk		maximaal 1 min.	bankje
<i>twists</i>	4	zo veel mogelijk		maximaal 1 min.	rechte stok of stang
<b>Kuiten</b>					
<i>single-leg raises</i>	4	15, 12, 10, 10		maximaal 2 min.	iets om tegenaan te leunen
<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
<b>Schouders</b>					
<i>upright rows</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	stang + schijven
<i>palms-in presses</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	2 dumbbells
<i>bent over single-arm raises</i>	4	10, 8, 6, 6		maximaal 2 min.	dumbbell