

Trainingsprogramma "MASSA" voor 4 dagen in de week

| DAG 1 | Series / Sets | Aantal herhalingen | Kilogram (invullen) | Rustpauze tussen sets | Nodig |
|---------------------------------|---------------|--------------------|---------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Borst | | | | | |
| <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 |
| Biceps | | | | | |
| <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 |
| Triceps | | | | | |
| <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 |
| Bovenbenen | | | | | |
| <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 |

Trainingsschema "MASSA" voor 4 dagen in de week

| DAG 2 | Series / Sets | Aantal herhalingen | Kilogram (invullen) | Rustpauze | Nodig |
|-------------------------------------|---------------|--------------------|---------------------|-----------------|----------------------------------|
| Rug | | | | | |
| <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 |
| 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) |
| <i>oblique crunch</i> | 4 | zo veel mogelijk | | maximaal 1 min. | matje (+ gewichten) |
| Kuiten | | | | | |
| <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 |
| Schouders | | | | | |
| <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 |
|---------------------------------|---------------|--------------------|---------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Borst | | | | | |
| <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 |
| Biceps | | | | | |
| <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 |
| Triceps | | | | | |
| <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 |
| Billen | | | | | |
| <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) |

Trainingsschema "MASSA" voor 4 dagen in de week

| DAG 4 | Series / Sets | Aantal herhalingen | Kilogram (invullen) | Rustpauze | Nodig |
|------------------------------------|---------------|--------------------|---------------------|-----------------|-----------------------------|
| Rug | | | | | |
| <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 |
| Buik | | | | | |
| <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 |
| Kuiten | | | | | |
| <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 |
| Schouders | | | | | |
| <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 |