

FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA MASSA 1 DAG PER WEEK

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