

# FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA MASSA 4 DAGEN PER WEEK

<b>DAG 1</b>	<b>Series / Sets</b>	<b>Aantal herhalingen</b>	<b>Kilogram (invullen)</b>	<b>Rustpauze tussen sets</b>	<b>Nodig</b>
<b>Borst</b>					
incline benchpress	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + stellage
decline flye	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + dumbbells
close-palm push-ups	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	gewichten
benchpress	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + stellage
<b>Biceps</b>					
alternate standing curls	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 dumbbells
staande barbell curls	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stang + schijven
kabel curl met een arm	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	kabelstellage + handvat
<b>Triceps</b>					
pressdown	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	kabelstellage + stang
lying curls	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	matje + stang
dippen tussen bankjes	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 bankjes
<b>Bovenbenen</b>					
flat-footed squats	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stang + schijven / smith machine
front lunges	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 dumbbells
side lunges	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 dumbbells
balance squats	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stang + schijven / smith machine

## **FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA MASSA 4 DAGEN PER WEEK**

<b>DAG 2</b>	<b>Series / Sets</b>	<b>Aantal herhalingen</b>	<b>Kilogram (invullen)</b>	<b>Rustpauze</b>	<b>Nodig</b>
<b>Rug</b>					
shoulder shrugs	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stang + schijven / apparaat
single-arm rows	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	dumbbell + bankje
bent-over rows	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 dumbbells
deadlifts	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stang + schijven
<b>Buik</b>					
crunch (handen achter hoofd)	4	zo veel mogelijk		max. 1 min.	matje (+ gewichten)
reverse crunch	4	zo veel mogelijk		max. 1 min.	matje (+ gewichten)
oblique crunch	4	zo veel mogelijk		max. 1 min.	matje (+ gewichten)
<b>Kuiten</b>					
seated barbell raises	4	15, 12, 10, 10		max. 2 min.	stang + schijven + bankje + blok
barbell double-leg raises	4	15, 12, 10, 10		max. 2 min.	stang + schijven + blok
dumbbell single-leg raises	4	15, 12, 10, 10		max. 2 min.	dumbbell + blok
<b>Schouders</b>					
front raise	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
lateral raise	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
behind-neck press	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stallage + stang / smith machine

# FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA MASSA 4 DAGEN PER WEEK

<b>DAG 3</b>	<b>Series / Sets</b>	<b>Aantal herhalingen</b>	<b>Kilogram (invullen)</b>	<b>Rustpauze tussen sets</b>	<b>Nodig</b>
<b>Borst</b>					
incline dumbbell press	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + dumbbells
barbell pullover	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + stang + schijven
close-grip bench press	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + stelling
medium-grip bench press	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + stelling
<b>Biceps</b>					
incline dumbbell curl	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + 2 dumbbells
preacher curl	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	preacher-bankje + stang + schijven
twist curls	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + 2 dumbbells
<b>Triceps</b>					
zittende triceps extens.	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + stang + schijven
pull-down met 1 arm	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	kabelstelling + handvat
seated extensions	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + dumbbell
<b>Billen</b>					
standing squats	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stang + schijven
rear leg thrusts	4	15, 12, 10, 10		max. 1 min.	matje (+ gewichten)
side leg raises	4	15, 12, 10, 10		max. 1 min.	matje (+ gewichten)

## **FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA MASSA 4 DAGEN PER WEEK**

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