

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

	<b>Series / Sets</b>	<b>Aantal herhalingen</b>	<b>Kilogram (invullen)</b>	<b>Rustpauze tussen sets</b>	<b>Nodig</b>
<b>Borst</b>					
benchpress	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	bankje + stellage
close-palm push-ups	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	gewichten
<b>Rug</b>					
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>Biceps</b>					
staande barbell curls	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	stang + schijven
<b>Triceps</b>					
pressdown	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	kabelstellage + stang
<b>Schouders</b>					
front raise	4	10, 8, 6, 6		max. 2 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
<b>Bovenbenen</b>					
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
<b>Billen</b>					
rear leg thrusts	4	15, 12, 10, 10		max. 1 min.	matje (+ gewichten)
<b>Kuiten</b>					
seated barbell raises	4	15, 12, 10, 10		max. 2 min.	stang + schijven + bankje + blok
<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)