

FASE 1.

Væk dit nervesystem

Tirsdag: Overkrop 1

Øvelse	Uge 1		Uge 2		Uge 3	
	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg
Military press*	4 x 8/8/6/6		4 x 8/6/6/4		3 x 6/4/4	
Pull-up med assistance*	4 x 8/8/6/6		4 x 8/6/6/4		3 x 6/4/4	
1½ pull-down med overhåndsgreb	3 x 8		3 x 6		3 x 4	
1½ incline bench press	3 x 8		3 x 6		3 x 4	

Torsdag: Ben 2

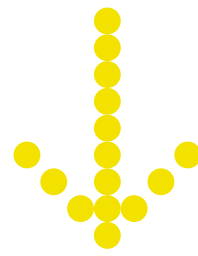
Øvelse	Uge 1		Uge 2		Uge 3	
	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg
Leg curl på bold	3 x 6 på hvert ben (2 sek op + 2 sek. ned)		3 x 5 på hvert ben (2 sek op + 2 sek. ned)		3 x 4 på hvert ben (2 sek op + 2 sek. ned)	
Rumænsk dødløft	6 x 9/7/5/9/7/5		6 x 7/5/3/7/5/3		4 x 6/4/6/4	
Bulgarian split squat	3 x 8 (med hvert ben)		3 x 8 (med hvert ben)		3 x 8 (med hvert ben)	
1½ leg press	3 x 8		3 x 6		3 x 4	

Program mandag: Ben 1

Øvelse	Uge 1		Uge 2		Uge 3	
	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg
Back squat	6 x 9/7/5/9/7/5		6 x 7/5/3/7/5/3		4 x 6/4/6/4	
1½ leg press	3 x 8		3 x 6		3 x 4	
Bulgarian split squat	3 x 10 til hver side – med 5-10 sek.s pause efter hver gentagelse og en vægt, du kun kan løfte 5 gange i træk.		4 x 10 til hver side – med 5-10 sek.s pause efter hver gentagelse og en vægt, du kun kan løfte 5 gange i træk.		3 x 10 til hver side med 5-10 sek.s pause efter hver gentagelse og en vægt, du kun kan løfte 5 gange i træk.	

Lørdag: Overkrop 2

Øvelse	Uge 1		Uge 2		Uge 3	
	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg
Bent over row*	2 x 8 + 2 x 6		1 x 8 + 2 x 6 + 1 x 4		2 x 4 + 2 x 2	
Bred bench press*	4 x 8/8/6/6		4 x 8/6/6/4		3 x 4	
1½ one arm row	3 x 8		3 x 6		3 x 4	
Fly og press	3 x (8+8)		3 x (6+6)		3 x (4+4)	



FASE 2

Muskler med sidegevinst

Mandag: Skuldre + triceps

	Uge 1	Antal kg	Uge 2	Antal kg	Uge 3	Antal kg
Øvelse	Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser	
Military press	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+ (udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Stående lateral raise	4 x 12-15		5 x 10-12		3 x 8-10	
Close grip bench press	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+ (udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Skull crusher	4 x 10-12		5 x 8-10		3 x 6-8	

Torsdag: Ryg + bagsiden af skuldrene

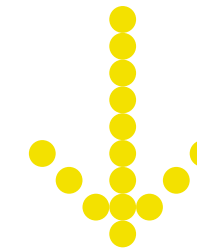
	Uge 1	Antal kg	Uge 2	Antal kg	Uge 3	Antal kg
Øvelse	Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser	
Chest supported row	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+ (udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Pull-down med overhåndsgreb	4 x 8-10		5 x 6-8		3 x 4-6	
Rear delt raise	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+ (udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Bent over row	4 x 10-12		5 x 8-10		3 x 6-8	

Tirsdag: Ben + balder

	Uge 1	Antal kg	Uge 2	Antal kg	Uge 3	Antal kg
Øvelse	Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser	
Front squat	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+(udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Split squat	4 x 8-10 pr. ben		5 x 6-8		3 x 4-6	
Leg curl på bold	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+ (udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Rumænsk dødløft	4 x 10-12		5 x 8-10		3 x 6-8	

Lørdag: Bryst + biceps

	Uge 1	Antal kg	Uge 2	Antal kg	Uge 3	Antal kg
Øvelse	Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser	
Incline bench press	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+ (udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Bench press	4 x 8-10		5 x 6-8		3 x 4-6	
Standing curl	4 x 10+ (udvidet)		4 x 8+ (udvidet)		3 x 6+ (udvidet)	
Reverse curl	4 x 10-12		5 x 8-10		3 x 6-8	



FASE 3

Sund kost smelter fedtet væk

Mandag: Hele kroppen

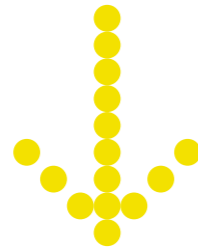
	Uge 1	Antal kg	Uge 2	Antal kg	Uge 3	Antal kg
Øvelse	Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser	
Back squat	5 x 4-6		5 x 4-6		5 x 4-6	
Bench press	5 x 4-6		5 x 4-6		5 x 4-6	
Rumænsk dødløft	5 x 4-6		5 x 4-6		5 x 4-6	
Roning i romaskine	8x (30 sek. i max-tempo + 15 sek. i roligt tempo)		10x (30 sek. i max-tempo + 15 sek. i roligt tempo)		12x (30 sek. i max-tempo + 15 sek. i roligt tempo)	

Fredag: Hele kroppen

	Uge 1	Antal kg	Uge 2	Antal kg	Uge 3	Antal kg
Øvelse	Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser	
Front squat	4 x 8-10		4 x 8-10		4 x 8-10	
Military press	4 x 8-10		4 x 8-10		4 x 8-10	
Pull-up med assistance	4 x 8-10		4 x 8-10		4 x 8-10	
Roning (i romaskine)	8x (30 sek. i max-tempo + 15 sek. i roligt tempo)		10x (30 sek. i max-tempo + 15 sek. i roligt tempo)		12x (30 sek. i max-tempo + 15 sek. i roligt tempo)	

Onsdag: Hele kroppen

	Uge 1	Antal kg	Uge 2	Antal kg	Uge 3	Antal kg
Øvelse	Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser		Sæt og gentagelser	
Bulgarian split squat	3 x 8-10 pr. ben		3 x 8-10 pr. ben		3 x 8-10 pr. ben	
Leg curl på bold	3 x 8-12		3 x 10-12		3 x 10-12	
1 1/2 one arm row	3 x 10-12 pr. arm		3 x 10-12 pr. arm		3 x 10-12 pr. arm	
Bench press	3 x 8-12		3 x 8-12		3 x 10-12 pr. arm	
Roning (i romaskine)	8x (20 sek. i max-tempo + 10 sek. i roligt tempo)		10x (20 sek. i max-tempo + 10 sek. i roligt tempo)		10x (20 sek. i max-tempo + 10 sek. i roligt tempo)	



FASE 4

Nu sætter vi slutspurten ind

Fredag: Hele kroppen

Øvelse	Uge 1		Uge 2		Uge 3	
	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg
Incline bench	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Front squat	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Seesaw row	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Rumænsk dødløft	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Seesaw press	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Walking lunges	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Romaskine/crosstrainer	20 min.		20 min.		20 min.	

Træningsprogram mandag: Hele kroppen

Øvelse	Uge 1		Uge 2		Uge 3	
	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg
Incline bench	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Front squat	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Seesaw row	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Rumænsk dødløft	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Seesaw press	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Walking lunges	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Roning eller crosstrainer	20 min.		20 min.		20 min.	

Onsdag: Hele kroppen

Øvelse	Uge 1		Uge 2		Uge 3	
	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg	Sæt og gentagelser	Antal kg
Dips	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Back squat	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Yates row	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Good mornings	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Scott press	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Split squat	4x12-15		4x12-15		4x12-15	
Romaskine/crosstrainer	20 min.		20 min.		20 min.	