

**Navn**  
**Split** Arm/Ben/Fri/Torso/Fri  
**Fase** INT1 - 5-7  
**Dag** Arm

**DB = Dumbbell = Håndvægte**  
**BB = Barbell = Stang**  
**Proneret = Overhånd**  
**Supineret = Underhånd**



**Opvarmning:** Løbebånd 5-10 min.

*A1. Bb closegrip decline bench press*

**Note: Closegrip - Proneret**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	5-7	4010	90								
2	5	5-7	4010	90								
3	3	5-7	4010	90								
4	5	5-7	4010	90								

*A2. Ez standing reverse curl*

**Note: Proneret**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	5-7	4010	90								
2	5	5-7	4010	90								
3	3	5-7	4010	90								
4	5	5-7	4010	90								

*B1. Ez french press*

**Note: 45 grader - Proneret**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	7-9	4010	75								
2	4	7-9	4010	75								
3	3	7-9	4010	75								
4	4	7-9	4010	75								

*B2. Db incline bench curl*

**Note: 45 grader - Supineret**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	7-9	4010	75								
2	4	7-9	4010	75								
3	3	7-9	4010	75								
4	4	7-9	4010	75								



**Navn**  
**Split** Arm/Ben/Fri/Torso/Fri  
**Fase** INT1 - 5-7  
**Dag** Ben

**DB = Dumbbell = Håndvægte**  
**BB = Barbell = Stang**  
**Proneret = Overhånd**  
**Supineret = Underhånd**



**Opvarmning:** Løbebånd 5-10 min.

*A1. Bb heels elevated squat*

**Note:**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	5-7	4010	90								
2	5	5-7	4010	90								
3	3	5-7	4010	90								
4	5	5-7	4010	90								

*A2. Leg curl*

**Note: Plantarflexion - Neutral**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	4-6	5010	90								
2	5	4-6	5010	90								
3	3	4-6	5010	90								
4	5	4-6	5010	90								

*B1. Db alternate lunges*

**Note:**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	7-9	30X1	75								
2	4	7-9	30X1	75								
3	3	7-9	30X1	75								
4	4	7-9	30X1	75								

*B2. Bb RDL*

**Note:**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	10-12	4011	75								
2	4	10-12	4011	75								
3	3	10-12	4011	75								
4	4	10-12	4011	75								

**Navn**  
**Split** Arm/Ben/Fri/Torso/Fri  
**Fase** INT1 - 5-7  
**Dag** Torso

**DB = Dumbbell = Håndvægte**  
**BB = Barbell = Stang**  
**Proneret = Overhånd**  
**Supineret = Underhånd**



**Opvarmning:** Løbebånd 5-10 min.

*A1. Db incline bench press*

**Note: 60 grader - Neutral**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	5-7	4010	90								
2	5	5-7	4010	90								
3	3	5-7	4010	90								
4	5	5-7	4010	90								

*A2. Db 2-arm bent over row*

**Note: Neutral**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	5-7	3011	90								
2	5	5-7	3011	90								
3	3	5-7	3011	90								
4	5	5-7	3011	90								

*B1. Db bench press*

**Note: 0 grader / Flad bænk - Neutral**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	7-9	4010	75								
2	4	7-9	4010	75								
3	3	7-9	4010	75								
4	4	7-9	4010	75								

*B2. Pull down*

**Note: Neutral - Closegrip**

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	7-9	4010	75								
2	4	7-9	4010	75								
3	3	7-9	4010	75								
4	4	7-9	4010	75								

