

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase ACC 1 - Structural Balance - 12-15
Dag Arm

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. Db seated external rotation

Note: Front

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	4010	30								
2	3	12-15	4010	30								
3	2	12-15	4010	30								
4	3	12-15	4010	30								

A2. Db 1-arm Trap 3 raise

Note: 45 grader

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	3012	30								
2	3	12-15	3012	30								
3	2	12-15	3012	30								
4	3	12-15	3012	30								

B1. Db 2-arm preacher curl

Note: Neutral

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	12-15	3110	60								
2	4	12-15	3110	60								
3	3	12-15	3110	60								
4	4	12-15	3110	60								

B2. Db french 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	12-15	3110	60								
2	4	12-15	3110	60								
3	3	12-15	3110	60								
4	4	12-15	3110	60								

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase ACC 1 - Structural Balance - 12-15
Dag Ben

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. Db front foot elevated split squat

Note:

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	12-15	3210	60								
2	4	12-15	3210	60								
3	3	12-15	3210	60								
4	4	12-15	3210	60								

A2. Leg curl

Note: Dropsiflexion - Out - Dropset

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	6+4+4	4010	60								
2	4	6+4+4	4010	60								
3	3	6+4+4	4010	60								
4	4	6+4+4	4010	60								

B1. Db Poliquin step up

Note:

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	20-25	1010	60								
2	4	20-25	1010	60								
3	3	20-25	1010	60								
4	4	20-25	1010	60								

B2. 45 degree back extension

Note: 2 DB

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	12-15	3012	60								
2	4	12-15	3012	60								
3	3	12-15	3012	60								
4	4	12-15	3012	60								

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase ACC 1 - Structural Balance - 12-15
Dag Torso

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. Db decline bench press

Note: Neutral

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	12-15	3210	60								
2	4	12-15	3210	60								
3	3	12-15	3210	60								
4	4	12-15	3210	60								

A2. Db 1-arm 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	4	12-15	3012	60								
2	4	12-15	3012	60								
3	3	12-15	3012	60								
4	4	12-15	3012	60								

B1. Db flyers

Note: 0 grader / Flad bænk - Proneret

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	12-15	3210	60								
2	4	12-15	3210	60								
3	3	12-15	3210	60								
4	4	12-15	3210	60								

B2. Row to neck

Note: Rope

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	12-15	3012	60								
2	4	12-15	3012	60								
3	3	12-15	3012	60								
4	4	12-15	3012	60								

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase ACC 1 - Structural Balance - 12-15
Dag Torso

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



C1. Db seated external rotation

Note: Front

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	4010	30								
2	3	12-15	4010	30								
3	2	12-15	4010	30								
4	3	12-15	4010	30								

C2. Db 1-arm Trap 3 raise

Note: 45 grader

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	3012	30								
2	3	12-15	3012	30								
3	2	12-15	3012	30								
4	3	12-15	3012	30								