

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase ACC2 - 8,8,8,10,10
Dag Arm/Skulder

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. Dips

Note:

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	8,8,8,10,10	4010	75								
2	5	8,8,8,10,10	4010	75								
3	3	8,8,8	4010	75								
4	5	8,8,8,10,10	4010	75								

A2. Bb neutral preacher curl

Note:

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	8,8,8,10,10	4010	75								
2	5	8,8,8,10,10	4010	75								
3	3	8,8,8	4010	75								
4	5	8,8,8,10,10	4010	75								

B1. Db incline bench curl

Note: 45 grader - Supineret - Dropset

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

B2. Db french press

Note: 0 grader / Flad bænk - Neutral - Dropset

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

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase ACC2 - 8,8,8,10,10
Dag Ben

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. 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	8,8,8,10,10	4010	75								
2	5	8,8,8,10,10	4010	75								
3	3	8,8,8	4010	75								
4	5	8,8,8,10,10	4010	75								

A2. Leg curl

Note: Poliquin style (Dorsiflexion op / Plantarflexion ned)

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	6,6,6,8,8	5010	75								
2	5	6,6,6,8,8	5010	75								
3	3	6,6,6	5010	75								
4	5	6,6,6,8,8	5010	75								

B1. Hack 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	8+4	4010	75								
2	4	8+4	4010	75								
3	3	8+4	4010	75								
4	4	8+4	4010	75								

B2. 0 degree back extension

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	3012	75								
2	4	12-15	3012	75								
3	3	12-15	3012	75								
4	4	12-15	3012	75								

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase ACC2 - 8,8,8,10,10
Dag Torso

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. Bb bench press

Note: Midgrip - Proneret

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	8,8,8,10,10	4010	75								
2	5	8,8,8,10,10	4010	75								
3	3	8,8,8	4010	75								
4	5	8,8,8,10,10	4010	75								

A2. Pull ups

Note: Midgrip - Supineret

Træning	Sæt	Gentagelser	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	8,8,8,10,10	3011	75								
2	5	8,8,8,10,10	3011	75								
3	3	8,8,8	3011	75								
4	5	8,8,8,10,10	3011	75								

B1. Db incline bench press

Note: 45 grader - Neutral

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

B2. Cable pulley row

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	8+4	4010	75								
2	4	8+4	4010	75								
3	3	8+4	4010	75								
4	4	8+4	4010	75								

