

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase INT2
Dag Arm

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. Bb closegrip bench press

Note: 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 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 2 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 3 | 4 | 6,5,4,4 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 4 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |

A2. Bb curl

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 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 2 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 3 | 4 | 6,5,4,4 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 4 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |

B1. Db incline bench curl

Note: 30 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 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 2 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |

B2. Ez french press

Note: 0 grader / Flad bænk

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

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase INT 2
Dag Ben

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A. Squat

Note:

| Træning | Sæt | Gentagelser | Tempo | Pause | Sæt 1 | Sæt 2 | Sæt 3 | Sæt 4 | Sæt 5 | Sæt 6 | Sæt 7 | Sæt 8 |
|---------|-----|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 4010 | 120 | | | | | | | | |
| 2 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 4010 | 120 | | | | | | | | |
| 3 | 4 | 6,5,4,4 | 4010 | 120 | | | | | | | | |
| 4 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 4010 | 120 | | | | | | | | |

B1. Bb rear 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 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 2 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |

B2. Leg curl

Note: Plantar - In

| 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 | 50X0 | 90 | | | | | | | | |
| 2 | 5 | 4-6 | 50X0 | 90 | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 4-6 | 50X0 | 90 | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 4-6 | 50X0 | 90 | | | | | | | | |

C. Bb goodmorning

Note:

| Træning | Sæt | Gentagelser | Tempo | Pause | Sæt 1 | Sæt 2 | Sæt 3 | Sæt 4 | Sæt 5 | Sæt 6 | Sæt 7 | Sæt 8 |
|---------|-----|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 4 | 8-10 | 3020 | 90 | | | | | | | | |
| 2 | 4 | 8-10 | 3020 | 90 | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 8-10 | 3020 | 90 | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 8-10 | 3020 | 90 | | | | | | | | |

Navn
Split Arm/Ben/Fri/Torso/Fri
Fase INT 2
Dag Torso

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



Opvarmning: Løbebånd 5-10 min.

A1. Bb incline bench press

Note: 45 grader - Midgrip - Proneret

| Træning | Sæt | Gentagelser | Tempo | Pause | Sæt 1 | Sæt 2 | Sæt 3 | Sæt 4 | Sæt 5 | Sæt 6 | Sæt 7 | Sæt 8 |
|---------|-----|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 2 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 3 | 4 | 6,5,4,4 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 4 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |

A2. Pull ups

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 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 2 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 3 | 4 | 6,5,4,4 | 3011 | 100 | | | | | | | | |
| 4 | 6 | 6,5,4,4,5,6 | 3011 | 100 | | | | | | | | |

B1. Db low incline bench press

Note: 15 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 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 2 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |

B2. 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 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 2 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |
| 4 | 5 | 6-8 | 4010 | 90 | | | | | | | | |