



# PERFORMANCE GYM PT

PERSONLIG TRÆNING MED RESULTATER FOR ALLE

**Navn:** Begynder **Program:** ACC1 **Split:** GBC  
**Side:** 1 af 2 **Supineret:** Underhånd **Fri - 30 min. Gåtur anbefales**  
**Dag:** GBC - Fullbody **Proneret:** Overhånd **GBC**  
**DB:** Håndvægt **Fri - 30 min. Gåtur anbefales**  
**BB:** Stang **GBC**  
**Fri - 30 min. Gåtur anbefales**  
**Fri**

A1 Db front foot elevated split squat					Note: Lav stepbænk							
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							
2	3	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							
3	2	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							
4	3	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							

A2 Db 1-arm row					Note: #0 grader - Neutral							
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							
2	3	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							
3	2	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							
4	3	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							

B1 1-leg leg curl					Note: Dorsiflexion - Neutral							
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	8-10	5010	60	Vægt							
					Reps							
2	3	8-10	5010	60	Vægt							
					Reps							
3	2	8-10	5010	60	Vægt							
					Reps							
4	3	8-10	5010	60	Vægt							
					Reps							

B2 Db bench press					Note: Neutral							
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							
2	3	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							
3	2	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							
4	3	12-15	3110	60	Vægt							
					Reps							

C1 Leg press					Note: Mid stance - Medium wide - Feet neutral							
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	15-20	3010	60	Vægt							
					Reps							
2	3	15-20	3010	60	Vægt							
					Reps							
3	2	15-20	3010	60	Vægt							
					Reps							
4	3	15-20	3010	60	Vægt							
					Reps							

C2 Row to neck					Note: Rope							
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							
2	3	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							
3	2	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							
4	3	12-15	3011	60	Vægt							
					Reps							

