



# PERFORMANCE GYM PT

PERSONLIG TRÆNING MED RESULTATER FOR ALLE

**Navn:** Øvede **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		Squat			Note:								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8	
1	4	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								
2	4	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								
3	3	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								
4	4	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								

A2		Pull ups			Note: Closegrip - Neutral								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8	
1	4	8-10	3012	60	Vægt								
					Reps								
2	4	8-10	3012	60	Vægt								
					Reps								
3	3	8-10	3012	60	Vægt								
					Reps								
4	4	8-10	3012	60	Vægt								
					Reps								

B1		Leg curl			Note: Plantarflexion - In - Dropset								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8	
1	4	6+4+4	30X0	60	Vægt								
					Reps								
2	4	6+4+4	30X0	60	Vægt								
					Reps								
3	3	6+4+4	30X0	60	Vægt								
					Reps								
4	4	6+4+4	30X0	60	Vægt								
					Reps								

B2		Bb incline bench press			Note: #45 grader - Midgrip - Proneret								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8	
1	4	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								
2	4	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								
3	3	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								
4	4	12-15	4010	60	Vægt								
					Reps								

C1		Db walking lunges			Note:								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8	
1	4	12-15	2010	60	Vægt								
					Reps								
2	4	12-15	2010	60	Vægt								
					Reps								
3	3	12-15	2010	60	Vægt								
					Reps								
4	4	12-15	2010	60	Vægt								
					Reps								

C2		Db 2-arm bent over row			Note: Neutral								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8	
1	4	12-15	3011	60	Vægt								
					Reps								
2	4	12-15	3011	60	Vægt								
					Reps								
3	3	12-15	3011	60	Vægt								
					Reps								
4	4	12-15	3011	60	Vægt								
					Reps								



# PERFORMANCE GYM PT

PERSONLIG TRÆNING MED RESULTATER FOR ALLE

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

D1 Db bench press					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	4	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							
2	4	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							
3	3	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							
4	4	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							

D2 Bb RDL					Note:							
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	4	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							
2	4	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							
3	3	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							
4	4	12-15	4010	60	Vægt							
					Reps							