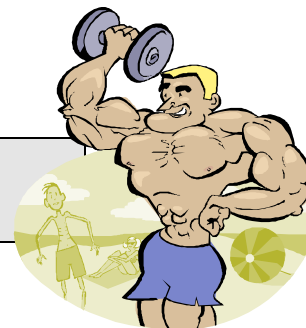


Træningsprogram 11:



Navn:

4. dages program

	Dag:	Øvelse
Leg press eller Squat press (tungt) 5x8		4/11
Leg curl 4x8 + Leg extention 3x8		14+15
Bench Press 60%/8; 70/5; 75/5; 80/5x5		P7
Do - smal fat 70% 2x6		P8
Incline flyes 4x6 - 45 graders hældning		P11
Chest Press 5x8 – gerne frivægtstræning stang eller håndvægt		7
Triceps Push down 4x6 på maskine nr. 3 →		T13
Curl med stang på Scott bench 5x8		B15
Curl konc. 3x6		B6
Mave: Abdominal maskine + core øvelser		1+A

	Dag:	Øvelse
Back extension 3x10		5
Lat Pull down 4x8		2/d3
Lat machine to chest 3x8 smal fat - siddende		2/d11
Row 4x8		6
T-bar row 4x8		10
Rear delt lateralt 4x8 tungt		9
Shoulder Press 4x6 eller med stang foran		E18
Lateral side 3x8 + lateral rowing 3x8		E2+E15
Chin Ups 4x8		D14
Mave: crunch 3x20 + 3x20 sit ups + core øvelser		13+A3

	Dag:	Øvelse
Leg press eller Squat press (tungt) 5x8		4/11
Leg curl 3x8 – Leg extention 3x8 (tunge)		14+15
Bench Press 60%/8; 70/5; 75/5; 80/3 + 90/3x3		P7
Do smal fat 75%/3x4		P8
Decline flyes 4x8		
Triceps Fransk Press 4x8 med stang		T1/2
Triceps konc. kick back 3x6		T7
Curl Dumbbell på Scott bench 4x8 + revers Curl 3x8		B12+av2
Mave: sideøvelser 3x20 + core øvelser		0 3
Mave: abdominal mavemaskine 4x15		1

	Dag:	Øvelse
Back extension 3x10		5
Lat Pull down 4x8		2/d3
Trapez hiv 4x10 (bred stang I power rack – bredt fat)		
Dumbbel row 4x8		D8
T-bar row 3x8		10
Bend over lateral		E9
Shoulder Press 4x6 eller med stang foran		E18/12
Pull to chin 4 x 8 (fritvægtstræning med stang)		E 15
Chin Ups 4x8 smal fat		D15
Mave: core øvelser + pilates		13+A3