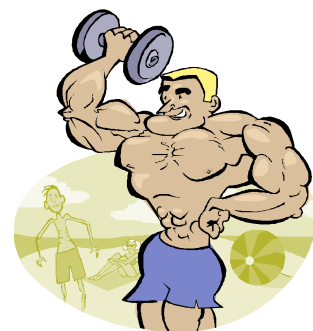


Træningsprogram 14:



Navn: _____

12. ugers

muskelprogram

Uge :1	Dag:1	Øvelse
Squat 75% 2x4; 77½% 2x3; 82½% 4x1		
Leg curl 3x10		14
bench press 65% 4x6 med stop på brystet		P7
incline press 50 % 4x6 med hovedet 45 grader opad		P10
Dips 4x10 (gerne med belastning)		T28
Curl 4x8		B9
triceps french press 4x8		T1
Dumbbell Curl 3x8		B2
Abdominal a5- 3x udmattelse + a10 - 3x udmattelse		A5/A10

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10 (gerne med belastning)		5/L1
Lat Pull Down 4x8		D1
Pull down to chest 3x8		D3
Trapez pull 4x10 (stående –arme strækt med vægtstang)		
Front stem 4x8		E18
Lateral front lift 3x8		E1
Chin ups 3x8		D15
Abdominal 3x20		1
Abdominal: core + pilates øvelser		A3

	Dag:3	Øvelse
Squat: 50% 2x7; 55%2x6; 60% 2x5		
Leg curl 4x10		14
Bench Press 80% 2x4; 82½% 2x3, 87½% 2x3		P7
Do smal fat 70% 4x6		P8
Triceps stang 3x8		T5
Triceps push down 3x8		T13
Dumbbell curl 3x8		B2
Abdominal: core + pilates øvelser		

Uge:2	Dag:1	Øvelse
Squat: 65% 2x6; 70% 2x5; 72½% 2x4		
Leg curl 4x10		
Bench press 68% 4x6 (med stop)		P7
Incline press 4x6		P10
Triceps french press 3x8		T1
Triceps push down 3x8		T13
Curl Stang 4x6		B1
Revers curl 3x8		AV2
Abdominal: maskine 4x20		1

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		L1
Bend over row 3x10		D7
Row 5x8		6
Lateral rowing 3x8		E15
Lat Pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 underhånds hænderne samlet I lat machine		D3
Chin ups 4x8		D14
Abdominal 3x udmattelse A3 + A5		

	Dag:3	Øvelse
Squat 55 % 2x7; 60 % 4x5		
Leg curl 3x10		14
Bench press 70% 1x6; 75 % 2x5; 77½ 2x4		P7
Do smal fat 65% 4x6		P8
Flyers 4x6		P4
Pull over dumbbell 4x8		P1
Triceps Stang 3x8		T5
Curl dumbbell 4x8		B2
Abdominal 3x25 (ben 90 graders vinkel – fritliggende)		

Uge :3	Dag:1	Øvelse
Squat 75%2x3; 80%2x2; 85% 4x1		
Leg curl 4x10		14
Bench Press 62½% 4x6 (med stop på bryst)		P7
Incline Press 50 % 4x6 (hovedet 45 grader opad)		P10
Triceps french press 4x6		T1
Triceps stang 3x6		T5
Chin Up small to chest 3x10		D15
Curl dumbbell 4x8		B2
Abdominal: core øvelser + pilates		

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		5/L1
Trapez Pull 4x10 (stående – arme strækt med vægtstang)		
Lat Pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 underhånds hænderne samlet I lat machine		D3
Front stem med vægtstang 4x8		E18
Lateral side lift + front lift 3x8		E1/E2
Dumbbell Row 5x8		D8
Chin Up 3x10 bred fat overhåndsfatning		D14
Chin Up small to chest 3x10		D15
Abdominal: maskine 4x20		1

	Dag:3	Øvelse
Squat 50% 2x7; 55% 2x6; 60% 2x4		
Leg curl 3x8		14
Bench Press 80% 2x3; 87 % 2x2; 90% 4x1		P7
Smal fat 60% 4x6		P8
Pull Over 4x8		P1
Triceps dumbbell 4x8 push back		T7
Curl stang 4x6		B1
Curl konc. Dumbbell 3x8		B6
Abdominal 3x20		1

Uge :4	Dag:1	Øvelse
Squat 65% 6x3		
Leg curl 4x10		14
Bench Press 67½ % 5x5		P7
Incline press 57½ % 4x6		P10
Triceps French press 4x6		T1
Triceps push down 4x6		T13
Curl dumbbell 4x8		B2
Curl bend over Dumbbell 3x8		B7
Abdominal: core + pilatesøvelser		

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		5/L1
Row 3x10		6
Dumbbell row 3x10		D8
Lateral rowing to chin 3x8		E15
Lat Pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 underhånds hænderne samlet I lat machine		D3
Chin ups 3x8 overhånds til struben		D14
Chin ups to chest small fat underhånds 3x8		D15

	Dag:3	Øvelse
Squat 45% 2x6; 50% 2x5; 55% 2x4		
Leg curl 3x5		14
Bench press 67½% 1x6; 72½% 2x5, 77½% 2x4		P7
Small fat 67% 4x6		P8
Flyers 4x6		P4
Triceps stang 4x6		T5
Triceps dumbbell 4x6 push back		T7
Abdominal: core + pilatesøvelser		

Uge :5	Dag:1	Øvelse
Squat 78% 1x3; 82½% 2x2; 87% 4x1		
Leg curl 4x10		14
Bench press 62½% 4x6		P7
Incline press 50% 5x5		P10
Pull over with dumbbell 4x8 (kun en håndvægt)		P3
Triceps French Press 4x6		T1
Curl stang 3x6		B1
Curl dumbbells 3x6		B2
Abdominal : core + pilatesøvelser		

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		5/L1
Lat pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 underhånds hænderne samlet I lat machine		D3
Dumbbell row 3x8		D8
Lateral rowing 3x8		E15
Trapez pull 4x10 (stående – arme strækt med vægtstang)		
Chin ups 3x10 overhånds		D14
Chin ups to chest 3x10 underhånds		D15
Abdominal: core + pilatesøvelser		

	Dag:3	Øvelse
Squat 45% 2x6; 50% 4x5		
Leg curl 3x8		14
Bench Press 85% 2x3; 90% 2x2; 92½% 4x1		P7
Smal fat 60% 4x4		P8
Triceps French press 4x6		T1
Curl stang 4x8		B1
Revers curl 3x10		AV2
Abdominal: core + pilatesøvelser		

Uge :6	Dag:1	Øvelse
Squat 65% 2x5; 70% 2x4; 72½% 2x3		
Leg curl 3x8		
Bench Press 67½% 5x5		P7
Incline press 60% 4x6		P10
Flyers 4x6		P4
Triceps French press 4x6		T1
Triceps Push down 3x6		T13
Curl dumbbells siddende 4x6		B3
Abdominal: 4x20		1

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3 x10		5/L1
Row 5x8		6
Trapez pull 4x10 (stående – arme strækt med vægtstang)		
Lat Pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 underhånds hænderne samlet I lat machine		D3
Lateral rowing 3x8		D8
Chin Ups 3x10		D14
Chin Ups to chest 3x10		D15
Abdominal: core + pilatesøvelser		

	Dag:3	Øvelse
Squat 50% 2x6; 55% 2x4		
Leg curl 3x8		14
Bench Press 67% 1x6; 72½% 2x5; 77½% 2x4		P7
Small fat 70% 4x4		P8
Pull Over with dumbbell 4x8 (kun en håndvægt)		P3
Triceps stang 4x6		T5
Curl dumbbels 4x8		B2
Abdominal: core + pilatesøvelser		

Uge :7	Dag:1	Øvelse
Squat 82½% 1x2; 87½% 2x2; 90% 3x1		
Leg curl 3x10		14
Bench Press 65% 4x6		P7
Incline press 50% 4x6 45 grader		P10
Flyers 4x8		P4
Triceps French press 4x6		T1
Triceps Push Down 3x8		T13
Abdominal: core + pilatesøvelser		

	Dag:2	Øvelse
Back Extension 3x10		5/L1
Lat Pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 underhånds hænderne samlet I lat machine		D3
Row 5x8		6
Lateral rowing 3x8		E15
Bend over side lift 3x8		E9
Front stem 3x8		E18
Chin ups 3x10		D14
Chin Ups to chest 3x10		D15
Abdominal: core + pilates øvelser		

	Dag:3	Øvelse
Squat 40%2x6; 50% 2x5; 55% 2x4		
Leg curl 3x8		
Bench press 87½%1x2; 92½% 2x2; 95% 3x1		P7
Do - small fat 60% 4x6		P8
Pull Over dumbbell 4x8		P1
Incline dumbbells press 4x8 med stop		P11
Triceps stang 4x6		T5
Curl stang 4x6		B1
Curl dumbbels 3x8		B2
Abdominal: 4x20 i maskine		1

Uge :8	Dag:1	Øvelse
Squat 65% 1x3; 70% 2x3; 72½% 2x3		
Leg curl 3x10		14
Bench press 67½% 5x5		P7
Incline press 60% 4x6 45 grader		P10
Incline flyers 4x6 (ryggen på bænken skal være 45 grader)		P11
Triceps dumbbell push back 4x8		T7
Triceps push down 3x8		T13
Curl dumbbells 3x8		B2
Abdominal 4x25		A3
Abdominal: core øvelser + pilates øvelser		O3

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		5/L1
Lat Pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 (underhånds og hænderne samlet) lat mach.		D3
Trapez pull 3x10 (stående –arme strækt med vægtstang)		
Row 5x8		6
Lateral side lift 3x8		E2
Lateral front lift 3x8		E1
Chin Ups 3x10		D15
Chin Ups to chest 3x10		D14
Abdominal: core + pilates øvelser		

	Dag:3	Øvelse
Squat 50% 2x6; 55% 4x4		
Leg curl 3x8		14
Bench Press 67½% 1x5; 72½% 2x5; 77½% 2x4		P7
Do small fat 67½% 4x4		P8
Decline press stang eller dumbbells 4x6 /45 grader nedad		
Triceps French press 4x6		T1
Curl dumbbells 3x8		B2
Curl konc. 3x8		B6
Abdominal 3x20		1
Abdominal : core øvelser + pilates øvelser		O3

Uge :9	Dag:1	Øvelse
Squat 82½% 1x2; 87½% 1x1; 92½% 1x2		
Leg curl 3x10		14
Bench press 62½% 4x6		P7
Incline press 50% 4x6		P10
Incline flyers 4x8 45 grader skrå bænk		P11
Triceps stang. 3x8		T5
Triceps push back 3x8		T7
Curl stang 4x6		B1
Curl dumbbells siddende 3x8		B12
Abdominal 4x udmattelse 90 grader med ben over bænk		

	Dag:2	Øvelse
Belly Back 3x10		L1
Lat Pull down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 (hænderne samlet og underhåndsgreb)		D3
row 4x8		6
Bend over lateral side lift 3x8		E9
Trapez pull 4x8 (stang stående med tung vægt)		
Stem front stående 4x8 smal fat		E18
Chin Ups 3x10		D14
Abdominal 3x20		1
Abdominal: core + pilates øvelser		

	Dag:3	Øvelse
Squat 45% 2x6; 50% 4x4		
Leg curl 3x6		
Bench Press 85% 1x2; 90% 2x2; 95% 2x2		P7
Do Smal fat 60% 4x6		P8
Triceps French press 4x6		T1
Triceps push down 4x6		T13
Curl dumbbells 4x8 siddende		B12
Abdominal 4x udmattelse 90 grader med ben over bænk		

Uge :10	Dag:1	Øvelse
Squat 65% 1x5; 67½%2x4; 72½% 2x3		
Leg curl 4x10		14
Bench Press 67½% 5x5		P7
Incline press 60% 4x4		P10
Flyers 4x6		P4
Triceps dumbbell 4x6		T6
Curl stang 4x8		B9
Curl dumbbells 3x8		B7
Abdominal 3x30		A3
Abdominal 3x20 side		O3

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		5/L1
row 3x8		6
Trapez pull 3x8 (stående med tung stang)		
Lateral rowing 3x8		E15
Stem foran 4x8		E18
Lateral front lift 3x8		E1
Bend over lateral side lift 3x8		E9
Chin Ups 3x10		D14
Chin Ups to chest 3x10		D15
Abdominal: core + pilates øvelser		

	Dag:3	Øvelse
Squat 50% 4x4; 55% 2x3		
Leg curl 3x8		14
Bench Press 67½% 1x5; 75% 2x5; 77½% 2x4		P7
Do small fat 67½% 4x4		P8
Incline flyers 3x8		P11
Pull over 3x8		P1
Triceps French Press 5x6		T1
Curl Dumbbells 5x8		B2
Curl stang 3x8		B9
Abdominal 3x20		1
Abdominal core + pilates øvelser		

Uge :11	Dag:1	Øvelse
Squat 75% 2x2; 77½%1x2; 82½% 2x2		
Leg curl 4x8		14
Bench Press 62½% 4x4 med stop på brystet		P7
Incline Press 50% 4x5		P10
Triceps French press 3x8		T1
Triceps Push down 3x6		T13
Curl dumbbells 4x8		B12
Curl konc. Stående 3x8		B7
Abdominal: 4x20		1

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		5/L1
Lat Pull Down 3x8		D1
Pull to chest 3x8 (hænderne samlet underhånds) Lat machine		D3
Row 4x8		6
Stem foran 4x8		E18
Trapez Pull 4x8 (stående med tung vægtstang)		
Chin Ups 3x10		D14
Chin Ups to chest 3x10		D15
Abdominal 3x15		1
Abdominal: core + pilates øvelser		

	Dag:3	Øvelse
Squat 50% 4x4; 55% 2x3		
Leg curl 3x6		14
Bench press 85% 1x2; 90% 1x2; 95% 2x1 (4-5 min pause/sæt)		P7
Do small fat 70% 2x5		P8
Pull Over dumbbells 4x8		P1
Triceps Dumbbells 4x6		T6
Abdominal: valgfrit		

Uge:12	Dag:1	Øvelse
Squat 55% 3x3		
Bench Press 65% 3x3		P7
Chin Ups 3x8		D14
Chin Ups to chest 3x8		D15
Abdominal 2x udmattelse 90 grader med ben over bænk		
<p><i>Denne uges træningsprogram er meget let! Det er dog vigtigt, at følge det, idet der skal laves ny top i henholdsvis squat og bench press. Husk, at du kan ødelægge programmet og din nye top, såfremt du ikke får hvile nok – derfor at denne uges træningsdage kun aktive hviledage, hvor musklerne skal bruges, men ikke nedbrydes!</i></p> <p><i>Vigtigt også at få masser af søvn!</i></p>		

	Dag:2	Øvelse
Back extension 3x10		L1
Lat Pull down 3x6		D1
Pull to chest 3x6 (hænderne samlet og underhånds I lat mach.)		D3
Dumbbell row 3x8		D8
Abdominal valgfrit: evt. core + pilates		
<p><i>PS: Husk ikke at træne hårdere en angivet!</i></p>		

	Dag:3	Øvelse
<p><i>I dag skal der sættes ny top i henholdsvis squat samt bench press.</i></p> <p><i>Sørg for at varme kroppen godt op og få rigeligt væske, så du ikke mangler disse faktorer, når du skal yde dit bedste. Der skal fyldes væske på depoterne allerede dagen før.</i></p> <p><i>Din nye top skal nås hurtigt, hvilket vil sige, at du skal undgå at tage for mange gentagelser inden du når din nye top – eksempelvis:</i></p> <p><i>60%x4; 70%x2; 80%X2; 87½%x1; 90%X1; 95%x1; 100%x1 → ny top!</i></p>		