

Træningsprogram 7:

Navn:



Bench Press

1. uge

Ugedag	Procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x2; 75% 1x2 & 80% 2x6
Do smal fat	70% 2x6
Triceps French Press	4x6
Triceps Push Down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x5; 75% 1x3; 80% 1x3; 85% 1x2; 90%/1;95% 2x2
Do smal fat	70% 2x6
Pull Over Dumbbell	4x6
Incline Dumbbell	4x6

2. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x2; 75% 1x2 & 80% 2x6
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x3; 75% 1x3 & 80% 1x2; 85% 1x2, 95% 2x2
Do smal fat	70% 2x6
Flyes dumbbell	4x6
Triceps French Press	4x6

3. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x2; 75% 1x2 & 80% 2x6
Do smal fat	70% 2x6
Incline dumbbell push	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x3; 75% 1x3 & 80% 1x3; 85% 1x2; 90 % 3x3
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps French Press	4x6

4. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x2; 75% 1x2 & 85% 3x4
Do smal fat	70% 2x6
Pull over dumbbell	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x3; 75% 1x3 & 80% 1x3; 85%1x3; 90% 3x3
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps French Press	4x6

5. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x2; 75% 1x2 & 85% 2x5
Do smal fat	70% 2x6
Incline dumbbell push	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70%x2; 75%x2; 80% 1x3; 85% 1x3; 90% 1x2;95% 2x2
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

6. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x2; 75% 1x5; 80% 1x5; 85% 2x4
Do smal fat	70% 2x6
Flyes	4x6
Triceps French press	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70% 1x2; 75% 1x2 & 80% 1x2; 85%x1; 90%x1;95%x1
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

7. uge

Ugedag	mandag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press		70% 1x2; 75% 6x2 (bemærk få gentagelser)
		<ul style="list-style-type: none"> • Ingen hjælpeøvelser! • Hvile til torsdag

Ugedag	torsdag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press		60%x4; 75%x3;80%x2;90%x1;95%x1;100%x1→ny top

Det er vigtigt, at programmet følges stramt, og at man ikke løfter mere end det angivne de enkelte dage. Programmet er udregnet efter bestemt intensitet og derfor baseret på nøje overholdelse af angivne procenter.