

Træningsprogram 8:



Navn: _____

Bench Press

1. uge

Ugedag	Procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4 & 80% 5x5
Do smal fat	70% 2x6
Triceps French Press	4x6
Triceps Push Down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4; 80%/2; 85% 4x4
Do smal fat	70% 2x6
Pull Over Dumbell	4x8
Incline Dumbell	4x6

2. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4 & 80% 6x3
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4; 85%/2, 90% 4x3
Do smal fat	70% 2x6
Flyes dumbell	4x6
Triceps French Press	4x6

3. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4 & 80% 6x3
Do smal fat	70% 2x6
Incline dumbell push	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4; 80%/3; 85%/2; 90 % 2x2
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps French Press	4x6

4. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4 & 80% 6x2
Do smal fat	70% 2x6
Pull over dumbell	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4; 80%/2; 85%/2; 90%/6x2
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps French Press	4x6

5. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4 & 80% 6X2
Do smal fat	70% 2x6
Incline dumbell push	4x6
Triceps Push down	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/2; 75%/2; 80%/2; 85%/2; 90%/2; (95%/3 100%/3; 110% x 2 med 75 mm afstandsklods på bryst)
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

6. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4 & 80% 6x2
Do smal fat	70% 2x6
Flyes	4x6
Triceps French press	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/2; 75%/2; 80%/2; 85%/2 & 90% 3x3
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

7. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/4; 75%/4; 80%/4 & 85% 4x2
Do smal fat	70% 2x6
Flyes	4x6
Triceps French press	4x6

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	70%/2; 80%/2; 90%/2, (95%/2 + 100%/2; 110%/2 med 75 mm afstandsklods på bryst)
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

8. uge

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	60%/6; 70%/2; 75%/2 & 80% 4x2
Do smal fat	70% 2x6
Ikke flere bryst og tricepsøvelser!	

Ugedag	procenter af top/sæt x gentagelser
Bench Press	Ny top \Rightarrow 60%/2; 75%/2; 85%/2; 90%/1; 95% x1 mv.
Do smal fat	70% 2x6
Incline flyes	4x6
Triceps Push down	4x6

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.