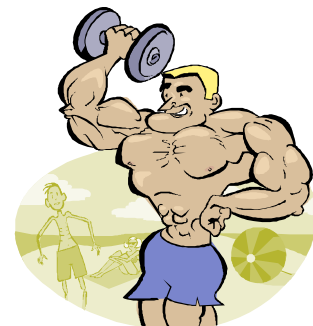


Træningsprogram 13:



Navn:

4. dages program

	Dag:	Øvelse
Leg press eller Squat press(tungt) 5x8		4/11
Leg curl 3x8		14
Bench Press 60/8; 70/5; 75/5 og 80%/5x5		P7
-- # -- smf. 70% /2x6		P8
Incline flyes 4x8		P11
Pull over 4x8		P2
Triceps fransk press 4x8		T1
Triceps push down 3x8		T13
Dips 4x8 gerne med belastning		T28
Maveøvelser – core øvelser + pilates		1

	Dag:	Øvelse
Back extension 4x8		L1/5
Lat Pull down 4x8		D3
Row 5x8		6
Dumbbell row 3x8		D8
Shoulder press 4x8		E18
Lateral raise 3x8		E2
Curl 4x8		B1
Dumbbell curl 3x8		B2
Konc. Curl 3x8		B6
Chin ups 3x8 + 3x8		D14/B29
Mave valgfrit – gerne rulleøvelse med hjul mv.		1

	Dag:	Øvelse
Leg press eller Squat press(tungt) 5x8		4/11
Leg curl 3x8		14
Calf raises 4x8 (kan køres i smith maskine)		16
Bench Press 60/6; 70/5; 75/5 og 85 %/ 4x4		P7
-- # -- smf. 70% / 2x6		P8
Flyes 4x8		P4
Incline stem 4x8		P10/8
Triceps one arm press 4x8		T8
Triceps fransk press 3x8		T1
Curl dumbbell 3x8		B3
Curl dumbbell 3x8		B12
Mave: core øvelser + pilates		1

	Dag:	Øvelse
Back Extension 4x8		L1/5
Curl konc. 4x8		B9
Curl dumbbells skråbænk 4x8		B9
Curl Z-stang scott bench 4x8		B15
Chin ups 3x8 + 3x8		D14/b29
row 5x8		6
Shoulder press 3x8		E18/12
Lateral front 4x8		E1
Mave : valgfrit		1