



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

10-ugers masseopbyggende træningsprogram

Mål: Opbygning af muskler

Træningsniveau: Øvede

Varighed: 10 uger

Gange pr. uge: 4 dage

Tid: 50 min.

Udstyr: Barbell, kropsvægt, håndvægte, maskiner

Mandag: Bryst & Triceps

Øvelse	Sets	Gentagelser
Bryst		
Barbell bænkpres	4	10,8,8,6
Incline bænkpres	3	8,8,6
Decline bænkpres	3	8,8,6
Dumbbell Flys	2	10
Dumbbell Pullover	2	8
Triceps		
Tricep extension	4	10,8,8,6*
Tricep dip	3	10
Tricep bench dip	3	8
Tilføj mere vægt efter hvert sæt		

Tirsdag: Ryg & Biceps

Øvelse	Sets	Gentagelser
Ryg		
Dødløft	5	10,8,8,6,4
Chin up	2	8
One Arm Dumbbell Row	3	8



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Seated Row	2	8
Close Grip Lat Pull Down	3	10,10,8
Biceps		
Standing Barbell Curl	3	8,8,6
Close Grip Preacher Curl	3	8,8,6
Incline Dumbbell Curl	2	12-14
Concentration Curl	2	10

Torsdag: Skuldre & underarme

Øvelse	Sets	Gentagelser
Skuldre		
Maskine skulderpres	3	10
Dumbbell Reverse Fly	3	8-10
Military Press	4	10
Dumbbell Lateral Raise	2	10
Dumbbell Shrugs*	2	10
Upright Row*	2	10
Underarme		
Standing Wrist Curl	4	10
Barbell Wrist Curl	4	10
*Dumbbell Shrugs and Upright Row kan tages som et supersæt		

Dag 4: Ben

Øvelse	Sets	Gentagelser
Ben		
Squat	5	10,8,8,6,4



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Ben Extension	3	12
Ben Curl	3	12
Læg		
Stående lægløft	4	12
Siddende lægløft	2	12