



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## 8 Ugers shredding work out

**Mål:** Tabe fedt

**Træningsniveau:** Erfaren

**Varighed:** 8 uger

**Gange pr. uge:** 5

**Tid:** 45-60 min.

**Udstyr:** Barbell, kropsvægt, kabler, håndvægte, EZ Bar, maskiner

### Dag 1: Bryst & Mave

Øvelse	Opvarmning set	Gentagelser	Intensitet
Incline Barbell Bench Press	2 x 8-10	3 x 10	2-3 forced reps
Dumbbell Fly	1 x 10	3 x 10-12	Drop sets
Weighted Dip	1 x 10	3 x 10-12	Hvil – Pause
Pec Dec	1 x 10	3 x 12	Hold på sidste rep
<b>Super set</b>			
Cable Crossover	1 x 10	3 x 12	Super set
Pushup	1 x 10	3 x 12	Super set
Hanging Leg Raise		3 x 12	Hold på sidste rep
<b>Super set</b>			
Decline Situp	1 x 10	3 x 15	Super set
Side Bends	1 x 10	3 x 15	Super set
Plank		3 x failure	
Rope Crunch	1 x 10	3 x 15	Drop sets



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## Dag 2: Ryg

Øvelse	Opvarmning set	Gentagelser	Intensitet
Neutral Grip Pull Ups	2 x 8-10	3 x failure	Hvil – Pause
Bent Over Barbell Row	1 x 10	3 x 10-12	Hold på sidste rep
<b>Super set</b>			
Reverse Grip Pulldown	1 x 10	3 x 8-10	Super set
Straight Arm Pulldown	1x 10	3 x 8-10	Super set
Wide Grip Seated Row	1 x 10	3 x 12	2-3 forced reps
Rack Deadlift	1 x 10	3 x 15	Drop Sets

## Dag 3: Skuldre

Øvelse	Opvarmning set	Gentagelser	Intensitet
<b>Super set</b>			
Upright Row	1x 10	3 x 10	Super set
Seated Lateral Raise	1x 10	3 x 10	Super set
Seated Smith Machine Shoulder Press	1 x 10	3 x 10-12	Drop Sets
Front Plate Raise	1 x 10	3 x 12	2-3 forced reps
High Hope Face Pull	1 x 10	3 x 12	Hvil - Pause



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## Dag 4: Arme

Øvelse	Opvarmning set	Gentagelser	Intensitet
EZ Bar Preacher Curl	1 x 10	3 x 10-12	2-3 forced reps
Close Grip Bech Press	1 x 10	3 x 10-12	Hvil – Pause
Hammer Curl	1 x 10	3 x 12	Drop sets
Overhead Rope Extension	1 x 10	3 x 12	Hold på sidste rep
<b>Super set</b>			
Standing Cable Curl	1 x 10	3 x 15	Super set
Reverse grip Pushdown	1x 10	3 x 15	Super set

## Dag 5: Ben

Øvelse	Opvarmning set	Gentagelser	Intensitet
Squat	1 x 10	3 x 8-10	Hvil – Pause
Leg Press	1 x 15	3 x 15	Drop Sets
Single Leg Extension	1 x 15	3 x 15	Hold på sidste rep
<b>Super set</b>			
Stiff-Legged Deadlift	1 x 15	3 x 15	Super set
Seated Leg Curl	1 x 15	3 x 15	Super set
Lying Leg Curl	1 x 15	3 x 15	Forced reps
<b>Super set</b>			
Standing Calf Raise	1 x 20	3 x 20	Super set
Seated Calf Raise	1 x 20	3 x 20	Super set



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## **Cardio**

Du kan kombinere dette med et cardio program 3-4 gange om ugen afhængigt af dine mål.

Hvis du ikke kan lave cardio ved siden af styrketræning, så gør det efter.

20 min. HIIT:

- 2 min. Opvarmning
- 30 sek. All-out efterfulgt af 90 sek. Lavt-moderat
- Gentag 8 gange
- 2 min. Cool down