



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Øvre og nedre 4-dages bodybuilding split træningsprogram

Mål: Opbygge muskelmasse

Træningsniveau: Begynder

Varighed: 10 Uger

Gange pr. uge: 4

Tid: 45-60 min.

Udstyr: Barbell, kropsvægt, kabler, håndvægte, EZ bar, maskiner

Dag 1: Overkrop

Øvelse	Sets	Gentagelser
Bænkpres	3	6-12
Barbell Row	3	6-12
Seated Overhead Dumbbell Press	3	8-12
Pec Dec*	2	10-12
V-Bar Lat Pull Down*	2	10-12
Side Lateral Raise	2	10-15
Cable Triceps Extensions*	3	8-12
Cable Curls*	3	8-12
*3 sek. negative		

Dag 2: Underkrop

Øvelse	Sets	Gentagelser
Squats	3	6-12
Stiff Leg Deadlifts	3	8-12
Standing Calf Raise	3	10-15
Leg Extensions*	2	10-12



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Leg Curl*	2	10-12
Seated Calf Raise*	2	10-12
Cable Crunch*	3	10-12
Cable Pull Through m/reb	3	10-12
*3 sek. negative		

Dag 4: Overkrop

Øvelse	Sets	Gentagelser
Incline Dumbbell Bænkpres	3	8-12
Rack Deadlifts	3	5-8
Military Press	3	8-12
Maskine Bryst pres*	2	8-12
Pull Ups or Maschine Rows*	2	8-12
Maskine Skulderpres*	2	8-12
Dumbbell Curls*	3	8-12
Maskine Tricep Dip*	3	8-12
*3 sek. Negative		

Dag 5: Underkrop

Øvelse	Sets	Gentagelser
Benpres	3	10-20
Dumbbell Stiff Leg Deadlifts	3	8-12
Benpres lægløft	3	10-15
Hack Squat	2	8-12
Seated Leg Curl*	2	10-12
Planke	3	60 sek.



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Hyperextension	3	10-12
*3 sek. negative		