



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## 6 ugers træningsprogram til at opbygge fedtfattig masse

**Mål:** Muskelopbygning  
**Træningsniveau:** Mellem  
**Varighed:** 6 uger

**Tid:** 30-45 min.  
**Udstyr:** Barbell, kropsvægt, kabler, håndvægte, EZ bar, maskiner

### Dag 1: Ben

Øvelse	Sets	Gentagelse
1. Squat	4	10
2. Hack Squat	3	12
3. Stiff Legged Deadlift	4	10
4. Leg Curl	3	12
5. Dumbbell Lunge	3	8
6. Leg Press Calf Raises	3	12
7. Seated Calf Raises	3	12

### Dag 2: Bryst & Biceps

Øvelse	Sets	Gentagelse
1. Bænkpres	4	10
2. Incline bænkpres	3	12
3. Kabel crossover	3	12
4. Hammer brystpres	3	8
5. Barbell biceps curl	4	10
6. Rope kabel hammer curl	3	12
7. Preacher curl	3	10



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## Dag 3: Ryg

Øvelse	Sets	Gentagelse
1. Dødløft	4	10
2. Barbell Row	3	12
3. Lat Pulldown	5	8
4. Cable Row	3	12
5. Pull Up	3	10
6. Hyperextension	3	12

## Dag 4: Skulder & Triceps

Øvelse	Sets	Gentagelse
1. Seated Military Press	4	10
2. Lateral Raise	3	12
3. Front Raise	3	12
4. Reverse Pec Deck	3	12
5. Barbell Shrugs	4	12
6. Dips	4	10
7. Seated French Press	3	12