



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

12 Ugers muskelopbygning

Mål: Muskelopbygning

Træningsniveau: Erfaren

Varighed: 12 Uger

Gange pr. uge: 4

Tid: 45-60 min.

Udstyr: Barbell, håndvægte, maskiner

Dag 1: Overkrop

Øvelse	Sets	Gentagelser
Barbell Bench Press	3-4	3-5
Incline Dumbbell Bench Press	3-4	6-10
Bent Over Row	3-4	3-5
Lat Pull Down	3-4	6-10
Overhead Press	2-3	5-8
Barbell Curl	2-3	6-10
Skullcrusher	2-3	6-10

Dag 2: Ben

Øvelse	Sets	Gentagelser
Squat	3-4	3-5
Deadlift	3-4	3-5
Leg Press	3-5	10-15
Leg Curl	3-4	6-10
Calf Raise	4	6-10



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Dag 4: Overkrop hypertrophy

Øvelse	Sets	Gentagelser
Incline Barbell Bench Press	3-4	8-12
Flat Bench Dumbbell Fly	3-4	8-12
Seated Cable Row	3-4	8-12
One Arm Dumbbell Row	3-4	8-12
Dumbbell Lateral Raise	3-4	8-12
Seated Incline Dumbbell Curl	3-4	8-12
Cable Tricep Extension	3-4	8-12

Dag 5: Ben hypertrophy

Øvelse	Sets	Gentagelser
Front Squat	3-4	8-12
Barbell Lunge	3-4	8-12
Leg Extension	3-4	10-15
Leg Curl	3-4	10-15
Seated Calf Raise	3-4	8-12
Calf Press	3-4	8-12