



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

8 Ugers muskelopbygning

Mål: Muskelopbygning

Træningsniveau: Øvet

Varighed: 8 Uger

Gange pr. uge: 4

Tid: 45-60 min.

Udstyr: Barbell, håndvægt, kropsvægt, maskiner

Dag 1

Øvelse	Sets	Gentagelser
Deadlift	2	5
One Arm Dumbbell Row	3	8-12
Wide Grip Pull Up or Lat Pull Down	3	10-12
Barbell Row	3	8-12
Seated Cable Row or Maschine Row	5 min.	Burn
EZ Bar Preacher Curl	3	10-12
Concentration Curl	3	10-12
Seated Dumbbell Curl	5 min.	Burn

Dag 2

Øvelse	Sets	Gentagelser
Bench Press	3	6-10
Incline Dumbbell Bench Press	3	8-12
Chest Dip	3	Så mange som muligt
Cable Crossover or Pec Dec	3	12-15
EZ Bar Skullcrusher	3	8-12
Two Arm Seated Dumbbell Extension	3	8-12



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Cable Tricep Extension	5 min.	Burn
------------------------	--------	------

Dag 4

Øvelse	Sets	Gentagelser
Squat	3	6-10
Leg Press	3	15-20
Hack Squat or Dumbbell Lunge	3	8-12
Leg Extension	5 min.	Burn
Stiff leg Deadlift	3	8-12
Leg Curl	5 min.	Burn
Standing Calf Raise	3	10-15
Seated Calf Raise	5 min.	Burn

Dag 5

Øvelse	Sets	Gentagelser
Seated Barbell Press	3	6-10
Seated Arnold Press	3	8-12
Dumbbell Lateral raise	3	10-15
Hammer Strength press or Smith Press	5 min.	Burn
Upright Row	3	8-12
Barbell Shrug or Dumbbell Shrug	5 min.	Burn
Seated Barbell Wrist Curl	3	12-15
Barbell Static Hold	5 min.	Burn