



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

## Fast & Furious: 21 Dages Shredding Workout

**Mål:** Tab fedt

**Træningsniveau:** Øvet

**Varighed:** 3 Uger

**Gange pr. uge:** 4 Dage

**Tid:** 45-60 min.

**Udstyr:** Barbell, kropsvægt, Kabler, håndvægte, EZ bar, maskiner

### Mandag:

Øvelse	Sets	Gentagelser
Dumbbell Bench Press	8	8
Seated Cable Row	8	8
Overhead Press	8	8
Cable Curl	6	8
Skullcrushers	6	8

### Tirsdag:

Øvelse	Sets	Gentagelser
Leg Press	8	8
Leg Curl	8	8
Leg Extension	6	8
Seated Calf Raise	6	8
Planks	6	30 Sek

### Torsdag:

Øvelse	Sets	Gentagelser
Machine Chest Press	8	8



# Mit Træningsprogram

*Din rejse, din træning*

Lat Pull Down	8	8
Seated Overhead Dumbbell Press	8	8
EZ Bar Curl	6	8
Cable Tricep Extensions	6	8

## Fredag:

Øvelse	Sets	Gentagelser
Hack Squat	8	8
Dumbbell Stiff Leg Deadlift	8	8
Goblet Squat	6	8
Leg Press Calf Press	8	8
Hanging Knee Raise	6	15

## 21 dag cardio workout

### Cardio Workout

Øvelse	Gentagelser
Push Ups	10
Jumping Jacks	20
Burpees	10
Treadmill Walking – Slow & steady pace	30 sek
Lying Floor Knee Raise	20
Jump Squats	10
Mountain Climbers	20 på hvert ben
Treadmill Walking – Slow & steady pace	30 sec

Udfør denne workout 5-6 gange efter hver træning.

Varighed: 15 min.