



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Tom Hardy Træningsprogram

Mål: Muskelopbygning

Træningsniveau: Øvet

Varighed: 12 Uger

Gange pr. uge: 5

Tid: 60-90 min.

Udstyr: Barbell, kropsvægt, kabler, håndvægte, maskiner

Dag 1: Overkrop

| Øvelse | Opvarmningssæt | Arbejdssæt |
|------------------------------|----------------|------------|
| 1. Dumbbell Incline Bænkpres | 2 x 10-15 | 2 x 6-8 |
| 2. Armbøjninger | 1 x 10 | 2 x max |
| 3. Pull Ups | 1 x 10 | 2 x max |
| 4. High Pulls | 1 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 5. Cable Face Pulls | - | 3 x 10 |
| 6. Sit Ups | - | 4 x 20 |

Dag 2: Ben

| Øvelse | Opvarmningssæt | Arbejdssæt |
|------------------|----------------|------------|
| 1. Squat | 2 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 2. Benpres | 2 x 10-15 | 2 x 6-8 |
| 3. Leg Extension | 1 x 10 | 2 x max |
| 4. Leg Curl | 1 x 10 | 2 x max |
| 5. Calf Raise | - | 4 x 20 |



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning

Dag 3: Overkrop

| Øvelse | Sets | Gentagelser |
|----------------------|-----------|-------------|
| 1. Incline bænkpres | 2 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 2. Z press | 2 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 3. Chin Ups | 1 x 10 | 2 x max |
| 4. Hang Clean | 1 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 5. Seated Cable Row | - | 3 x 10 |
| 6. Hanging Leg Raise | - | 4 x 15-20 |

Dag 4: Ben

| Øvelse | Sets | Gentagelser |
|---------------------|-----------|-------------|
| 1. Trap Bar Dødløft | 2 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 2. Hack Squat | 2 x 10-15 | 2 x 6-8 |
| 3. Glute Ham Raise | 1 x 10 | 2 x max |
| 4. Kropsvægt Lunge | 1 x 10 | 2 x 15-20 |
| 5. Calf Raise | - | 4 x 20 |

Dag 5: Overkrop

| Øvelse | Sets | Gentagelser |
|--------------------------|-----------|-------------|
| 1. Bent Over Barbell Row | 2 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 2. Floor Press | 2 x 10-15 | 2 x 5-8 |
| 3. Neutral Grip Pull Up | 1 x 10 | 2 x max |
| 4. Push Press | 1 x 10 | 2 x 5-8 |
| 5. Inverted Row | - | 3 x 10 |
| 6. Planken | - | 3 x 60 sek. |



Mit Træningsprogram

Din rejse, din træning