

Lige uger	Træningsprogram 2-split		Ulige uger
Sæt x Rep	Dag1 - Bryst, Triceps, Skulder, Mave		Sæt x Rep
4 x 15-8 (MAX)	Bænkpres flad bænk DB	Bænkpres flad bænk full DB	4 x 10-2 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Bænkpræs incline (lav) DB	Bænkpræs incline (høj) DB	3 x 10-6 (MAX)
2 x 12-10 (MAX)	Incline flys (lav) DB	Incline flys (høj) DB	2 x 10-8 (MAX)
3 x 8-4 (MAX)	Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB	3 x 12-8 (MAX)
2 x 8-6 (MAX)	Lateral raises	Seated lateral raise	2 x 10-8 (MAX)
3 x Failure (MAX)	Dips tæt greb	Closegrip bænkpres DB/EZ	3 x 10-6 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Overhead extensions DB	Liggende french press DB/EZ	3 x 15-10 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Kick back DB	One arm extensions DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benresning	3 x 16-8 (MAX)
Sæt x Rep	Dag2 - Ben, Ryg, Biceps		Sæt x Rep
4 x 15-8 (MAX)	Squat DB	One leg squat DB	4 x 12-6 (MAX)
3 x 15-11 (MAX)	Leg curl drop set	Leg curl drop set one leg	3 x 10-6 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	3 x 10-6 (MAX)
3 x 6 (MAX)	Pull-ups brede greb	Closegrip pull-ups	3 x 10 (MAX)
2 x 6 (MAX)	One arm row DB	Bent over BB row	2 x 10 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Stående curls EZ	Alternating DB curls	3 x 12-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB	3 x 12-8 (MAX)
2 x 10-8 (MAX)	Siddende alternating curls DB	Siddende Hammer curls DB	2 x 10-8 (MAX)
	Dag3 - Fri		
Sæt x Rep	Dag4 - Bryst, Triceps, Skulder, Mave		Sæt x Rep
4 x 15-8 (MAX)	Bænkpres flad bænk DB	Bænkpres flad bænk full DB	4 x 10-2 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Bænkpræs incline (lav) DB	Bænkpræs incline (høj) DB	3 x 10-6 (MAX)
2 x 12-10 (MAX)	Incline flys (lav) DB	Incline flys (høj) DB	2 x 10-8 (MAX)
3 x 8-4 (MAX)	Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB	3 x 12-8 (MAX)
2 x 8-6 (MAX)	Lateral raises	Seated lateral raise	2 x 10-8 (MAX)
3 x Failure (MAX)	Dips tæt greb	Closegrip bænkpres DB/EZ	3 x 10-6 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Siddende overhead exten. DB	Liggende french press DB/EZ	3 x 15-10 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Kick back DB	One arm extensions DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benresning	3 x 16-8 (MAX)
Sæt x Rep	Dag5 - Ben, Ryg, Biceps		Sæt x Rep
4 x 15-8 (MAX)	Squat DB	One leg squat DB	4 x 12-6 (MAX)
3 x 15-11 (MAX)	Leg curl drop set	Leg curl drop set one leg	3 x 10-6 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Straight legged dødsløft DB/EZ	Romanian dødsløft DB	3 x 10-6 (MAX)
3 x 6 (MAX)	Pull-ups brede greb	Closegrip pull-ups	3 x 10 (MAX)
2 x 6 (MAX)	One arm row DB	Bent over BB row	2 x 10 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Stående curls EZ	Alternating DB curls	3 x 12-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB	3 x 12-8 (MAX)
2 x 10-8 (MAX)	Siddende alternating curls DB	Siddende Hammer curls DB	2 x 10-8 (MAX)
	Dag6 & Dag7 - Fri		
Lige uger	Medium bryst, biceps, ben. Tung triceps, ryg, skulder.		
Ulige uger	Tung brygs, biceps, ben. Medium triceps, ryg, skulder.		