

Lige uger	Træningsprogram 2,5-split v1		Ulige uger
Sæt x Rep	Dag1 - Bryst, 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)	Upright rows EZ	One arm upright rows DB	3 x 12-8 (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 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
Sæt x Rep	Dag2 - Ben, Ryg		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 10-6 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 8-4 (MAX)	Chin-ups	Reverse chin-ups	3 x 12-8 (MAX)
2 x 8-6 (MAX)	Bent over BB row (bredt)	Bent over BB row (tæt)	2 x 12-10 (MAX)
2 x 8-6 (MAX)	One arm row DB	One arm row ben på bænk DB	2 x 12-10 (Max)
	Dag3 - Fri		
Sæt x Rep	Dag4 – Triceps, Biceps		Sæt x Rep
3 x 10-6 (MAX)	Overhead extensions DB	Single overhead extensions DB	3 x 15-10 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	French press DB/EZ	Lying overhead extension DB	3 x 12-8 (MAX)
2 x 8-6 (MAX)	Kick back DB	One arm extensions DB	2 x 10-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Stående curls (tæt) EZ	Stående curls (bredt) EZ	3 x 12-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Alternating DB curls	Hammer curls DB	3 x 12-8 (MAX)
2 x 10-8 (MAX)	Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB	2 x 10-8 (MAX)
Sæt x Rep	Dag5 - Bryst, 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)	Upright rows EZ	One arm upright rows DB	3 x 12-8 (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 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
	Dag6 - Fri		
Sæt x Rep	Dag7 - Ben, Ryg		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 10-6 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 8-4 (MAX)	Chin-ups	Reverse chin-ups	3 x 12-8 (MAX)
2 x 8-6 (MAX)	Bent over BB row (bredt)	Bent over BB row (tæt)	2 x 12-10 (MAX)
2 x 8-6 (MAX)	One arm row DB	One arm row ben på bænk DB	2 x 12-10 (Max)
	Kør programmet forfra fra dag1		
Lige uger	Tung triceps, ryg, skulder.	Medium bryst, biceps, ben.	
Ulige uger	Tung brygs, biceps, ben.	Medium triceps, ryg, skulder.	
			* = Supersætte

Træningsskema 2,5-split v1		Ugenummer:			
Bryst, Skulder, Mave		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4
Bænkpres flad bænk DB	Bænkpres flad bænk full DB				
Bænkpræs incline (lav) DB	Bænkpræs incline (høj) DB				
Incline flys (lav) DB	Incline flys (høj) DB				
Upright rows EZ	One arm upright rows DB				
Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB				
Lateral raises	Seated lateral raise				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ben, Ryg					
Squat DB	One leg squat DB				
Leg curl drop set	Leg curl drop set one leg				
Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB				
Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB				
Chin-ups	Reverse chin-ups				
Bent over BB row (bredt)	Bent over BB row (tæt)				
One arm row DB	One arm row ben på bænk DB				
Triceps, Biceps					
Overhead extensions DB	Single overhead extensions DB				
French press DB/EZ	Lying overhead extension DB				
Kick back DB	One arm extensions DB				
Stående curls (tæt) EZ	Stående curls (bredt) EZ				
Alternating DB curls	Hammer curls DB				
Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB				
Bryst, Skulder, Mave					
Bænkpres flad bænk DB	Bænkpres flad bænk full DB				
Bænkpræs incline (lav) DB	Bænkpræs incline (høj) DB				
Incline flys (lav) DB	Incline flys (høj) DB				
Upright rows EZ	One arm upright rows DB				
Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB				
Lateral raises	Seated lateral raise				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ben, Ryg					
Squat DB	One leg squat DB				
Leg curl drop set	Leg curl drop set one leg				
Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB				
Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB				
Chin-ups	Reverse chin-ups				
Bent over BB row (bredt)	Bent over BB row (tæt)				
One arm row DB	One arm row ben på bænk DB				
		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4
Cyklus (6 uger og en uge fri)					
Start 6 uger	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Slut 12 uger	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		