

Lige uger	Træningsprogram 2,5-split v2		Ulige uger
Sæt x Rep	Dag1 - Bryst, Triceps, 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 Failure (MAX)	Dips tæt greb	Closegrip bænkpres DB/EZ	3 x 10-6 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	French press DB/EZ	Lying overhead extension DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
Sæt x Rep	Dag2 - Ryg, Biceps		Sæt x Rep
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)
3 x 10-6 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Stående curls EZ	Alternating DB curls	3 x 12-8 (MAX)
2 x 10-8 (MAX)	Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB	2 x 10-8 (MAX)
	Dag3 - Fri		
Sæt x Rep	Dag4 - Ben, Skulder		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 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)
Sæt x Rep	Dag5 - Bryst, Triceps, 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 Failure (MAX)	Dips tæt greb	Closegrip bænkpres DB/EZ	3 x 10-6 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	French press DB/EZ	Lying overhead extension DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
	Dag6 - Fri		
Sæt x Rep	Dag7 - Ryg, Biceps		Sæt x Rep
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)
3 x 10-6 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 12-8 (MAX)	Stående curls EZ	Alternating DB curls	3 x 12-8 (MAX)
2 x 10-8 (MAX)	Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB	2 x 10-8 (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 v2		Ugenummer:			
Bryst, Triceps, 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 *				
Dips tæt greb	Closegrip bænkpres DB/EZ				
French press DB/EZ	Lying overhead extension DB				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ryg, Biceps					
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				
Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB				
Stående curls EZ	Alternating DB curls				
Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB				
Ben, Skulder					
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				
Upright rows EZ	One arm upright rows DB				
Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB				
Lateral raises	Seated lateral raise				
Bryst, Triceps, 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 *				
Dips tæt greb	Closegrip bænkpres DB/EZ				
French press DB/EZ	Lying overhead extension DB				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ryg, Biceps					
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				
Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB				
Stående curls EZ	Alternating DB curls				
Preachers curls DB/EZ	Contractions curls DB				
		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4
Cyklus (6 uger og en uge fri)					
Start 6 uger ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Slut 12 uger ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				