

| Lige uger         | Træningsprogram 2-split                     |                                      | Ulige uger      |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
|                   |                                             |                                      |                 |
| Sæt x Rep         | <b>Dag1</b> - 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)    | 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         | <b>Dag2</b> - 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 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)     | One arm row DB                              | Bent over BB row                     | 2 x 12-10 (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)  |
|                   |                                             |                                      |                 |
|                   | <b>Dag3</b> - Fri                           |                                      |                 |
|                   |                                             |                                      |                 |
| Sæt x Rep         | <b>Dag4</b> - 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)    | 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         | <b>Dag5</b> - 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 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)     | One arm row DB                              | Bent over BB row                     | 2 x 12-10 (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)  |
|                   |                                             |                                      |                 |
|                   | <b>Dag6 &amp; Dag7</b> - Fri                |                                      |                 |
|                   |                                             |                                      |                 |
| <b>Lige uger</b>  | <b>Tung</b> triceps, ryg, skulder.          | <b>Medium</b> bryst, biceps, ben.    |                 |
| <b>Ulige uger</b> | <b>Tung</b> brygs, biceps, ben.             | <b>Medium</b> triceps, ryg, skulder. |                 |
|                   |                                             |                                      | * = Supersætte  |

| Træningsskema 2-split                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           | Ugenummer:   |              |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| <b>Bryst, Skulder, Triceps, Mave</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           | <b>Sæt 1</b> | <b>Sæt 2</b> | <b>Sæt 3</b> | <b>Sæt 4</b> |
| 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 *                                                                                                                                                   |              |              |              |              |
| Siddende skulderpres (lav) DB                                                                                                                                             | Siddende skulderpres (høj) DB                                                                                                                                             |              |              |              |              |
| Lateral raises                                                                                                                                                            | Seated lateral raise                                                                                                                                                      |              |              |              |              |
| Dips tæt greb                                                                                                                                                             | Closegrip bænkpres DB/EZ                                                                                                                                                  |              |              |              |              |
| Overhead extensions DB                                                                                                                                                    | Liggende french press DB/EZ                                                                                                                                               |              |              |              |              |
| Mavebøjninger med belastning                                                                                                                                              | Mavebøjning og benrejsning                                                                                                                                                |              |              |              |              |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| <b>Ben, Ryg, Biceps</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| 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                                                                                                                                                          |              |              |              |              |
| One arm row DB                                                                                                                                                            | Bent over BB row                                                                                                                                                          |              |              |              |              |
| Stående curls EZ                                                                                                                                                          | Alternating DB curls                                                                                                                                                      |              |              |              |              |
| Preachers curls DB/EZ                                                                                                                                                     | Contractions curls DB                                                                                                                                                     |              |              |              |              |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| <b>Bryst, Skulder, Triceps, Mave</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| 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 *                                                                                                                                                   |              |              |              |              |
| Siddende skulderpres (lav) DB                                                                                                                                             | Siddende skulderpres (høj) DB                                                                                                                                             |              |              |              |              |
| Lateral raises                                                                                                                                                            | Seated lateral raise                                                                                                                                                      |              |              |              |              |
| Dips tæt greb                                                                                                                                                             | Closegrip bænkpres DB/EZ                                                                                                                                                  |              |              |              |              |
| Overhead extensions DB                                                                                                                                                    | Liggende french press DB/EZ                                                                                                                                               |              |              |              |              |
| Mavebøjninger med belastning                                                                                                                                              | Mavebøjning og benrejsning                                                                                                                                                |              |              |              |              |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| <b>Ben, Ryg, Biceps</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| 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                                                                                                                                                          |              |              |              |              |
| One arm row DB                                                                                                                                                            | Bent over BB row                                                                                                                                                          |              |              |              |              |
| Stående curls EZ                                                                                                                                                          | Alternating DB curls                                                                                                                                                      |              |              |              |              |
| Preachers curls DB/EZ                                                                                                                                                     | Contractions curls DB                                                                                                                                                     |              |              |              |              |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           | <b>Sæt 1</b> | <b>Sæt 2</b> | <b>Sæt 3</b> | <b>Sæt 4</b> |
| <b>Cyklus (6 uger og en uge fri)</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |
| <b>Start 6 uger</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <b>Slut 12 uger</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |              |              |              |              |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |              |              |              |              |