

Lige uger	Træningsprogram 3-split v2		Ulige uger
Sæt x Rep	Dag1 - Bryst, Triceps		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 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)
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 6 (MAX)	Bent over wide grip BB row	Bent over normal grip BB row	2 x 10 (MAX)
1 x 6 (MAX)	One arm row DB	One arm row ben på bænk DB	1x 10 (MAX)
1 x 6 (MAX)	Chin-ups T- greb	T-bar bent over row EZ	1 x 10 (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)
Sæt x Rep	Dag3 - 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	Dag4 - Bryst, Triceps		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 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)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
Sæt x Rep	Dag5 - Ryg, Biceps		Sæt x Rep
3 x 8-4 (MAX)	Chin-ups	Reverse chin-ups	3 x 12-8 (MAX)
2 x 6 (MAX)	Bent over wide grip BB row	Bent over normal grip BB row	2 x 10 (MAX)
1 x 6 (MAX)	One arm row DB	One arm row ben på bænk DB	1x 10 (MAX)
1 x 6 (MAX)	Chin-ups T- greb	T-bar bent over row EZ	1 x 10 (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)
Sæt x Rep	Dag6 - 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)
	Dag7 - Fri		
Lige uger	Tung triceps, ryg, skulder.	Medium bryst, biceps, ben.	
Ulige uger	Tung brygs, biceps, ben.	Medium triceps, ryg, skulder.	
			* = Supersætte

Træningsskema 3-split v1		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 *				
Overhead extensions DB	Single overhead extensions DB				
French press DB/EZ	Lying overhead extension DB				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ryg, Biceps					
Chin-ups	Reverse chin-ups				
Bent over wide grip BB row	Bent over normal grip BB row				
One arm row DB	One arm row ben på bænk DB				
Chin-ups T- greb	T-bar bent over row EZ				
Stående curls (tæt) EZ	Stående curls (bredt) EZ				
Alternating DB curls	Hammer 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 *				
Overhead extensions DB	Single overhead extensions DB				
French press DB/EZ	Lying overhead extension DB				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ryg, Biceps					
Chin-ups	Chin-ups				
Bent over wide grip BB row	Bent over wide grip BB row				
One arm row DB	One arm row DB				
Chin-ups T- greb	Chin-ups T- greb				
Stående curls (tæt) EZ	Stående curls (tæt) EZ				
Alternating DB curls	Alternating DB curls				
Ben, Skulder					
Squat DB	Squat DB				
Leg curl drop set	Leg curl drop set				
Calf raise two legged DB	Calf raise two legged DB				
Upright rows EZ	Upright rows EZ				
Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (lav) DB				
Lateral raises	Lateral raises				
		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4
Cyklus (6 uger og en uge fri)					
Start 6 uger ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Slut 12 uger ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				