

Lige uger	Træningsprogram Full-body		Ulige uger
Sæt x Rep	Dag1 - Ben, Ryg, Bryst, Skulder, Biceps, Triceps, Mave		Sæt x Rep
4 x 15-8 (MAX)	Squat DB	One leg squat DB	4 x 12-6 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	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 8-4 (MAX)	Chin-ups	Reverse chin-ups	3 x 12-8 (MAX)
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)
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 12-8 (MAX)	Stående curls EZ	Alternating DB curls	3 x 12-8 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Siddende overhead exten. DB	Liggende french press DB/EZ	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
	Dag2 - Fri		
Sæt x Rep	Dag3 - Ben, Ryg, Bryst, Skulder, Biceps, Triceps, Mave		Sæt x Rep
4 x 15-8 (MAX)	Squat DB	One leg squat DB	4 x 12-6 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	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 8-4 (MAX)	Chin-ups	Reverse chin-ups	3 x 12-8 (MAX)
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)
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 12-8 (MAX)	Stående curls EZ	Alternating DB curls	3 x 12-8 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Siddende overhead exten. DB	Liggende french press DB/EZ	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
	Dag4 - Fri		
Sæt x Rep	Dag5 - Ben, Ryg, Bryst, Skulder, Biceps, Triceps, Mave		Sæt x Rep
4 x 15-8 (MAX)	Squat DB	One leg squat DB	4 x 12-6 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB	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 8-4 (MAX)	Chin-ups	Reverse chin-ups	3 x 12-8 (MAX)
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)
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 12-8 (MAX)	Stående curls EZ	Alternating DB curls	3 x 12-8 (MAX)
3 x 10-6 (MAX)	Siddende overhead exten. DB	Liggende french press DB/EZ	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB	3 x 12-8 (MAX)
3 x 20-12 (MAX)	Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning	3 x 16-8 (MAX)
	Dag6 & Dag7 - Fri		
Lige uger	Tung triceps, ryg, skulder.	Medium bryst, biceps, ben.	
Ulige uger	Tung brygs, biceps, ben.	Medium triceps, ryg, skulder.	

Træningsskema Full-body		Ugenummer:			
Ben, Ryg, Bryst, Skulder, Biceps, Triceps, Mave		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4
Squat DB	One leg squat DB				
Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB				
One arm row DB	Bent over BB row				
Chin-ups	Reverse chin-ups				
Bænkpres flad bænk DB	Bænkpres flad bænk full DB				
Bænkpræs incline (lav) DB	Bænkpræs incline (høj) DB				
Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB				
Lateral raises	Seated lateral raise				
Stående curls EZ	Alternating DB curls				
Siddende overhead exten. DB	Liggende french press DB/EZ				
Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ben, Ryg, Bryst, Skulder, Biceps, Triceps, Mave					
Squat DB	One leg squat DB				
Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB				
One arm row DB	Bent over BB row				
Chin-ups	Reverse chin-ups				
Bænkpres flad bænk DB	Bænkpres flad bænk full DB				
Bænkpræs incline (lav) DB	Bænkpræs incline (høj) DB				
Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB				
Lateral raises	Seated lateral raise				
Stående curls EZ	Alternating DB curls				
Siddende overhead exten. DB	Liggende french press DB/EZ				
Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
Ben, Ryg, Bryst, Skulder, Biceps, Triceps, Mave					
Squat DB	One leg squat DB				
Straight legged dødsløft DB	Romanian dødsløft DB				
One arm row DB	Bent over BB row				
Chin-ups	Reverse chin-ups				
Bænkpres flad bænk DB	Bænkpres flad bænk full DB				
Bænkpræs incline (lav) DB	Bænkpræs incline (høj) DB				
Siddende skulderpres (lav) DB	Siddende skulderpres (høj) DB				
Lateral raises	Seated lateral raise				
Stående curls EZ	Alternating DB curls				
Siddende overhead exten. DB	Liggende french press DB/EZ				
Calf raise two legged DB	Calf raise one legged DB				
Mavebøjninger med belastning	Mavebøjning og benrejsning				
		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4
Cyklus (6 uger og en uge fri)					
Start 6 uger ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Slut 12 uger ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				