

Dag	Hovedbevægelse	Muskelgruppe	Øvelse	Rep range	Opv 1	Opv 2	Work set	Tara	Opv 1	Opv 2	Work set	
1	Presse	Bryst	Bænkpres	6-8	60	67.5	75					Pres
			Incline DB pres	8-12	18	20.25	22.5					Træk
			Flyes	12-15	10	11.25	12.5					Ben
	Trække	Biceps	Stående EZ bar curl	6-8	26	29.25	32.5					Bagkæde
			Concentration curl	8-12	12	13.5	15					Bug
	Bug	Maveflexion	Woodchops	8-12	56	63	70					
2	Ben	Hofte	Hip raises	8-12	36	40.5	45					
			Power squat	6-8	72	81	90					
			45 graders benpres	12-15	120	135	150					
			lunges	8-12	36	40.5	45					
			Siddende læg	12-15	80	90	100					
	Trække	Horisontal	BB rows/seated rows	6-8	32	36	40					
			DB rows	8-12	28.8	32.4	36					
			Rear laterals	12-15	8	9	10					
3	Presse	Skulder	Military press	6-8	36	40.5	45					
			Seated DB pres	8-12	16	18	20					
			Laterals	12-15	10	11.25	12.5					
			Rack pull	6-8	104	117	130					
	Bagkæde	Erector/nakke	Shrugs	12-15	88	99	110					
			Weighted hypers	8-12	20	22.5	25					
4	Ben	Knæ	Front squat	6-8	56	63	70					
			Hack squat	12-15	48	54	60					
			Leg extensions	8-12	20	22.5	25					
			Stående læg	12-15	216	243	270					
	Trække	Vertikal	Pullups, uhg, smal	6-8	-5.8	2.6	10	73				
			Chinups, ohg, medium	8-12	-13.8	-6.4	0	73				
5	Bagkæde	Baglår	stiffarm kickbacks	12-15	0	0						
			Rumænsk dødløft	8-12	88	99	110					
			Glute ham raise	6-8	0	0						
	Presse	Triceps	Leg curl	12-15	16	18	20					
			Dips	6-8	-1.8	7.1	15	73				
			Fransk pres	8-12	26.46	31.23	35	11.7				
	Bug	Sidebøj/rot	Sidebøj	8-12	32	36	40					
			Russian twist/FCT	8-12	4	7	10	20				