

Dage	1	Tid	2	Tid	3	Tid	4	Tid
1. Blok	BB Incline Pulldown-rows, Hammergrip	20min	DB Shoulder Press DB Rows	20min	DB Decline Presses Seated rows	20min	Hack squat Leg Curls	20min
2. Blok	DB Curls, Off set grip DB OH Ext., Seated	20min	Front Squat Facepulls	20min	EZ bar curl Kabel triceps extensions	20min	Hypers Kabel crunches	20min
Afsluttende arbejde	Cable Flyes		Abs		Skulder kompleks		Planks	

Når man starter programmet vil man arbejde ved 12-15RM i disse øvelser og man skal i hver blok lave så mange gentagelser som muligt, uafhængigt af sæt*reps kombinationer. Når du så næste gang kommer til den samme træning ugen efter, så er målet at lave flere gentagelser end sidst. Når man så har øget det samlede antal reps med 20%, skal man øge vægten 5% og starte forfra, der er på den måde indbygget progression i programmet.