

Program:

Dag 1	Fullbody
Dødløft	5x5
BOR	5x5
DB Bænk	4x8
Skulderpres	4x8
Franskpres/ Ez-bar Curls (Supersættes)	4x10/4x10
Plank med belastning	1,5-2min.

Dag 2	Fullbody
Bænkpres	5x5
Squat	5x5
Militarypres	5x5
Pull ups/Triceps Pushdowns(Supersættes)	4xmax/4x8
Calf øvelse variant	4x12
Crunch med belastning	2x8 (Venstre, Højre, Midten)



*Trænes 3-4 gange om ugen med mindst en dags mellem rum og max 2 dages mellemrum.

**Opvarmning (5-10min. Løb, cykling osv.) Gerne noget skulder varm op.!