

Styrketræning

Formål: Muskelopbygning

Programmet:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Bryst		Biceps		Bryst		Biceps
Triceps		Ryg		Triceps		Ryg
Skulder		Ben		Skulder		Ben
Mave				Mave		

- 4 gange om ugen
- 2-splits program
- Lineær træningscyklus over 8 uger. Derefter Deload (nedsat træning) i 1½ - 2 uger

Øvelser:

Bryst, triceps og skulder:

- Bænkpres
- Dips
- Skrå bænkpres
- Dumbbells militaty press
- Skullcrusher
- Dumbbell side laterals
- Cable cross-over
- Cable pushdown
- Weighted abs

Biceps, ben og ryg:

- Rumænsk dødløft
- Wide-grip lat pulldown
- Elevated cable row
- Squat
- Dumbbell shrug 20•4
- Dumbbell incline curl
- Calf raises 20•4
- Close grip chin up
- Hyperextension

Sæt: 4 sæt 9 reps med undtagelse af de øvelser, hvor der står noget ud fra

Opvarmning: Ca. 5 min på løbebånd, romaskine eller crosstrainer.
Evt. 1-2 opvarmningssæt inden de egentlige træningssæt.

Pauser: Omkring 2 min

Vægt: 61 kg
Højde: 177 cm
Alder: 17 år

Kosten:

Fødevarer	Mængde [g]	Protein [g]	Kulhydrat [g]	Fedt [g]	Energi [kcal]
Måltid (7:10)					
Havregryn	70	9,1	39,2	4,9	238
Minimælk	315	11,03	15,12	1,6	126
Nesquik kakao	15	0,7	12,4	0,5	58,4
Raffineret sukker	5	0	5,0	0	20,3
Mandler	15 (ca. 16 stk.)	2,1	2,7	9,2	106,5
Omega 3 kapsler	2 stk.	0	0	1,08	9
Del total	420,5	22,93	74,42	17,28	558,2
Måltid (11:30)					
Groft brød	90	9,4	33,2	2,6	204
Kylling	50	10,3	0,2	1,6	56,73
Salat	25-30	0,4	1,1	0,11	6,11
Æble	150	0,5	21	1,1	88,1
Gulerod	55	0,44	5,12	0,22	21,3
Del total	372,5	21,04	60,62	5,63	376,24
Måltid (15:30)					
Rugbrød	104	3	19	1	107,5
Leverpostej	27	2,43	3,24	2,2	43,2
Banan	1 stk. (ca. 115)	1,5	21,9	0,35	81,7
Bodylab whey 100	15	12	0,83	1,05	60
Del total	261	19,86	26,31	4,6	292,4
Måltid (17:00)					
Nesquik kakao	15	0,7	12,4	0,5	58,4
Minimælk	200	7	9,6	1	80
Bodylab weight gainer	35	11,55	20,65	1,05	60
Tun i vand	40	10,12	0	0,4	44,6
Del total	250	29,37	42,65	2,95	323
Måltid (ca. 19:00)					
Kød	100	20,3	0,29	6,47	140,47
Salat og grønsager	100	0,9	1,4	0,1	10,67
Ris, pasta kartofler	100	3,6	24,5	0,5	117,4
Rosiner	40	1,4	31,2	0,64	134,8
Del total	350	26,2	57,39	7,71	403,34
Måltid (21:30)					
Æg	1 stk. (ca. 63)	7,26	0,72	6,72	93,9
Mandler	32 stk. (ca. 30)	4,2	5,4	18,4	213
Rugbrød	104	3	19	1	107,5
Del total	197	14,46	25,12	26,12	414,4
Daglig total		133,86	305,17	64,14	2367,58 (2.750*)
Energi fordeling		26,6%	60,6%	12,7%	

*Mit ligevægtsindtag