

Bryst, skulder & Mave dag 1	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Progression	Reps					
Bænkpres						4x8					
Dumbell Decline Presses						4x8					
Dumbell Skulderpres						4x8					
Dumbell Side Laterals						4x8					
Skullcrushers						4x8					
(Boksning) mavebøjninger (Mindst 4 set)											
Ryg, Biceps & Ryg dag 2	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Progression	Reps					
Squat						4x8					
Dødløft						4x8					
Calf Raises						4x8					
Bent over Barbell						4x8					
Chin ups						4x8					
Dumbell Curls med løft						4x8					
Cardio dag 3 (Hvis ikke holdtræning)	Tid	KM	Kalorier								
Løb											
Cykling											
Roning											
Bryst, skulder & Mave dag 4	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Progression	Reps					
Bænkpres						4x8					
Dumbell Decline Presses						4x8					
Dumbell Skulderpres						4x8					
Dumbell Side Laterals						4x8					
Dumbell Reverse (Triceps)						4x8					
(Boksning) mavebøjninger (Mindst 4 set)											
Ryg, Biceps & Ryg dag 5	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Progression	Reps					
Squat						4x8					
Dødløft						4x8					
Bicept løft m. stang						4x8					
Rygstrækninger med vægt						4x8					
Chin ups						4x8					
Dumbell Curls med løft						4x8					

REPS = Når jeg kan tage 4x6-8 reps i samme kg, så øg vægten