

Pas 1 – Masse (fokus på excentriske fase) - Quads, læg, bryst, skulder, triceps:

Øvelse	Sæt	Reps
Rotator manchet øvelser	3	15
20 rep breathing squats	1	20
Leg presses (controlled & Full ROM)	4	10-12
Dumbbell presses (flad bænk)	6	6-8
Incline bench press	4	8-10
Standing overhead dumbbell presses	5	4-6
Lateral raises	4	8-10
Dumbbell Flyes	2	15
Calf raises	5	15
Reverse calf raises (superset)	2	20
Front squat	2	12
Close grip benchpress	3	8-10
Skullcrushers (incline bench)	6	8-10
Front dumbbell walking lunges	3	20

Pas 2 - Masse (fokus på excentriske fase) - Hams, ryg, biceps, mave:

Øvelse	Sæt	Reps
Sumo Dødløft	4	6-8
Leg curls	4	10-12
Goodmornings	2	12
Face Pulls	3	15
Bent over barbell rows	6	6-8
WIDE grip pulldowns	4	8-10
Dumbbell rows	2	12
Inclined lateral raises	3	10
Straight arm pulldowns	4	8-10
Chin-ups	3	10
Incline dumbbell curls	6	8-10
Barbell shrug	4	20-15-12-10
Hanging leg raises	4	10
Dumbbell/cable side bends	4	8-10
Cable rows	6	8-10

Progression:

1. uge med 80% af 1 RM

Øge med 2,5 kg. hvert 2. træningspas

Pas 3 – Styrke (fokus på eksplosivitet) - Quads, læg, bryst, skulder, triceps:

Øvelse	Sæt	Reps	Pas 1+2	Pas 3+4	Pas 5+6	Pas 7+8	Pas 9+10	Pas 11-12	Pas 13+14	Pas 15-16	Pas 17-18	Pas 19-20
Rotator manchet øvelser	3	15										
Front Squat	6	3	65 kg.	67,5 kg.	70 kg.	72,5 kg.	75 kg.	77,5 kg.	80 kg.	82,5 kg.	85 kg.	87,5 kg.
Leg presses (controlled & Full ROM)	6	6										
Dumbbell presses	6	3	38 kg.	40 kg.	42 kg.	44 kg.	46 kg.	48 kg.	50 kg.	52 kg.	54 kg.	56 kg.
Bench press (1 sek pause på bryst)	6	3	87,5 kg.	90 kg.	92,5 kg.	95 kg.	97,5 kg.	100 kg.	102,5kg.	105 kg.	107,5kg	110 kg.
Clean and jerk	8	3	55 kg.	57,5 kg.	60 kg.	62,5 kg.	65 kg.	67,5 kg.	70 kg.	72,5 kg.	75 kg.	77,5 kg.
Lateral raises	6	6										
Calf raises	8	6										
Skullcrushers (incline)	6	8-10										
Overhead squat	3	10										

Pas 4 – Styrke (fokus på eksplosivitet) - Hams, ryg, biceps, mave:

Øvelse	Sæt	Reps	Pas 1+2	Pas 3+4	Pas 5+6	Pas 7+8	Pas 9+10	Pas 11-12	Pas 13+14	Pas 15-16	Pas 17-18	Pas 19-20
Sumo Dødløft	6	3	100 kg.	102,5 kg	105 kg.	107,5 kg	110 kg.	112,5 kg	115 kg.	117,5 kg	120 kg	122,5kg
Leg curls	6	6										
Face Pulls	3	15										
Bent over barbell rows	6	3	90 kg.	92,5 kg.	95 kg.	97,5 kg.	100 kg.	102,5 kg	105 kg.	107,5 kg	110 kg.	112,5kg
Dumbbell rows	2	12										
Yates rows (strict)	4	10										
Pull ups	X	50										
Yates rows (strict)	4	10										
Dumbbell shrug	4	15										
Incline dumbbell curls	5	12										
Hanging leg raises	4	10										
Dumbbell side bends	6	6										