

3-split træningsprogram

Dag 1 - Ryg/Biceps	Uge 1+2	Uge 3+4	Uge 5+6
Dødløft	4x8-10	4x6-8	4x4-6
Barbell Rows	4x8-10	4x6-8	4x4-6
Lat Pulldowns	3x10-12	3x8-10	3x6-8
Cable Rows	3x10-12	3x8-10	3x6-8
BB Curls	3x10-12	3x8-10	3x6-8

Dag 2 - Bryst/Skulder	Uge 1+2	Uge 3+4	Uge 5+6
BB Bænkpres	4x8-10	4x6-8	4x4-6
Military Press	4x8-10	4x6-8	4x4-6
Incline DB Bænkpres	3x10-12	3x8-10	3x6-8
Weighted Dips	3x10-12	3x8-10	3x6-8
Lateral Raises	3x10-12	3x8-10	3x6-8

Dag 3 - Ben/Mave	Uge 1+2	Uge 3+4	Uge 5+6
BB Squat	4x8-10	4x6-8	4x4-6
Benpres	3x10-12	3x8-10	3x6-8
Leg Extensions	3x10-12	3x8-10	3x6-8
Weighted situps	3x10-12	3x8-10	3x6-8
DB Side Bends	3x10-12	3x8-10	3x6-8

Dag 4 = Fridag			
----------------	--	--	--