

Client: Sophie Frølich

Training programming focus:
STRENGTH

Max Strength

<i>lift</i>	<i>max type</i>	<i>load (kg)</i>	<i>max type</i>	<i>load (kg)</i>
Bench	3RM	45	1RM est.	60
Squat	3RM	64	1RM est.	85
Deadlift	3RM	64	1RM est.	85

Training cyclus *du er velkommen til at bytte rundt på dagene som du vil. Chest day og Sprint day skal dog ligge op af hinanden. Og Rest dagene ligger optimalt som de er nu.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Leg day	<i>Rest</i>	Back day	<i>Rest</i>	Chest day	Sprint / Bar Complex day	<i>Rest</i>

Leg day workout	Back day workout	Chest day workout	Sprint / Bar Complex Day
10 - 15min PREHAB relevant exercises*	10 - 15min PREHAB relevant exercises*	10 - 15min PREHAB relevant exercises*	10 - 15min PREHAB relevant exercises*
20 - 30min RN-Performance Warmup*	20 - 30min RN-Performance Warmup*	20 - 30min RN-Performance Warmup*	20 - 30min RN-Performance Sprint warmup*
Squat 5x5x75% 1RM	Deadlift 5x5x75% 1RM	Benchpress 5x5x75%1RM	Hurricane* lvl 1 9x15sec. Treadmill sprints @10% Incline, 16,1km/h. 30sec. Rest period
Lunges (alternating legs) 3 sets - 1@12, 2@10, 3@8 reps.	Goodmornings 5x5	T-Bar rows 5x12	Bar Complex* 1-3 sets to be completed within 1min. / 3min rest.
Leg press 5x5	Overhead press 3x8	Dips 3x15 - bodyweight until 15 reps, then add 10% of bodyweight	

RN-Performance Warmup*: Tiger crawls, Gorilla crawl, side crawls, medicine ball activation exercises			
Leg day	Back day	Chest day	Sprint day
Fire hydrant circle	Chin-ups	Push-up complex!!	RN-Performance Sprint warmup
Fire hydrant straight leg raise	Pull-Ups	Medicine ball exercises	
outside leg raise / inside leg raise	Medicine ball exercises		
inside sweep	iron-cross's		
Figure-4 fit (glute activation)			

*Do all of these exercises before going to the relevant musclegroup warmup

Hurricane træning er TFW's kendetegnende træning der sætter højintensitets cardio, sammen med resistance work (vægttræning) for at fremprovokere en kraftig metabolsk og anabolsk effekt. tag varmt imod de her indledende sprinter på løbebåndet!. Der er 5 niveauer, og tro mig, du bliver glad for den indledende træning vi laver til dem nu ;)

Bar Complex er en serie øvelser der skal laves hurtigt efter hinanden. i får et cheat sheet med øvelserne på. De skal laves med så korrekt form som muligt, på sammenlagt 1min. 10 gentagelser hver, så der skal smæk på. Vil både øge jeres styrke, og give en metabolsk effekt. start med lav vægt, og øg først når i bliver færdige inden der er gået 1min.

Prehab relevant exercises er en række udstrækningsøvelser du skal lave inden du begynder den egentlige opvarmning. Det er primært for at forebygge skader, og på sigt øge din flexibilitet, hvilket vil være nyttigt i forhold til high value øvelser som f eks squat

www.RN-Performance.com