

Frekvens på muskelgrupperne

Ryg og skuldre. 4 gange om ugen

Bryst, ben og arme. 2 gange om ugen

2-Split

1 og 3 dag. Ryg, bryst og skuldre

2 og 4 dag. Ryg, ben, skuldre og arme

Volumen

Ryg. 2-3 øvelser af 4-5 sæt

Skuldre. 2 øvelser af 3-4 sæt

Bryst. 2-3 øvelser af 5-8 sæt

Ben. 2-3 øvelser af 4-6 sæt

Arme. 3-4 øvelser af 3-4 sæt

Okklusion træning

1 øvelse ved muskelgrupperne Bryst, ben og arme af 3-4 sæt af 25-40 gentagelser

Periodisering

1 Uge. 15-20 gentagelser

2 Uge. 12-15 gentagelser

3 Uge. 8-12 gentagelser

4 Uge. 6-8 gentagelser

5 Uge. Pyramidesæt (alle gentagelses intervaller)

Øvelser

Skuldre.

DB presses / Side laterals og back raises

Ryg.

Pulldown / UH pulldown og chest supported rows / maschine rows og shrugs.

Bryst.

Incline DB bæk press, chest press og Incline DB flyes

Ben.

Front squat, benpres og walking lunges

Arme.

Cable curls og DB curls / OH extension og rope pushdown