

Mandag

Squat 1/3/5 → Backoff ~ 5 sæt af 3 reps

Bænkpres → Bent over rows → Speed work og hypertrofi ~ 6 sæt af 3-5 reps og 5-6 sæt af 8-12 reps →

T31X1 R:120

Militarypress → Pullups ~ 3-4 sæt af 8 reps R:90

Barbell curls → Pushdown med reb → Side laterals ~ 3-4 sæt af 12-15 reps R:60

Rear delt raises ~ 3 sæt af 15-25 reps

Hyper extensions ~ 3 sæt af 12-15 reps

Dragonsflags ~ 3 sæt af 12-15 reps

Onsdag

Bænkpres 1/3/5 → Backoff ~ 5 sæt af 3 reps

Squat → Speed work og hypertrofi ~ 6 sæt af 3-5 reps og 5-6 sæt af 8-12 reps T31X1 R:120

Militarypress → Pulldowns ~ 3-4 sæt af 12-15 reps R:90

Bent over rows → Straight arm pulldown → Incline flyes ~ 4 sæt af 15-25 reps R:90

Barbell curls → Pushdown med reb → Side laterals ~ 3 sæt af 8-12 reps (Dropsæt sidste sæt) R:60

Rear delt raises ~ 3 sæt af 15-25 reps

Hyper extensions ~ 3 sæt af 12-15 reps

Dragonsflags ~ 3 sæt af 12-15 reps

Fredag

Dødløft 1/3/5 → Backoff ~ 5 sæt af 3 reps

Squat → Speed work og hypertrofi ~ 6 sæt af 3-5 reps og 5-6 sæt af 8-12 reps T31X1 R:120

Bænkpres → Bent over rows → Speed work og hypertrofi ~ 6 sæt af 3-5 reps og 5-6 sæt af 8-12 reps

T31X1 R:120

Militarypress → Pulldowns ~ 3-4 sæt af 12-15 reps R:90

Barbell curls → Pushdown med reb → Side laterals ~ 3-4 sæt af 15-20 reps R:60

Rear delt raises ~ 3 sæt af 15-25 reps

Hyper extensions ~ 3 sæt af 12-15 reps

Dragonsflags ~ 3 sæt af 12-15 reps

Havregrød – 12 g
P-brød – 29
brød – 5
p-stang – 8
tun – 33
nød – 8
lignende – 20 → 115
linser → 25
bcaa → 20
pasta - 12