

Navn: Youtube

Program: Shredz '17



Dato: 22/5 2017

Supineret: Underhånd

Proneret: Overhånd

Dag: Torso

DB: Håndvægt

BB: Stang

A1 Standing BB military press					Note: Medium pronated grip								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	4-6	4010	15	Vægt:								
					Reps:								
2	5	4-6	4010	15	Vægt:								
					Reps:								
3	5	4-6	4010	15	Vægt:								
					Reps:								
4	5	4-6	4010	15	Vægt:								
					Reps:								

A2 Seated DB lateral raise					Note: Neutral grip								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	12-15	2011	120	Vægt:								
					Reps:								
2	5	12-15	2011	120	Vægt:								
					Reps:								
3	5	12-15	2011	120	Vægt:								
					Reps:								
4	5	12-15	2011	120	Vægt:								
					Reps:								

A3 Chin-ups, sternum					Note: Close neutral grip								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	4-6	4010	15	Vægt: Reps:								
2	5	4-6	4010	15	Vægt: Reps:								
3	5	4-6	4010	15	Vægt: Reps:								
4	5	4-6	4010	15	Vægt: Reps:								

A4 Pulley cable row					Note: Medium semi supinated MAG								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	5	12-15	3011	120	Vægt:								
					Reps:								
2	5	12-15	3011	120	Vægt:								
					Reps:								
3	5	12-15	3011	120	Vægt:								
					Reps:								
4	5	12-15	3011	120	Vægt:								
					Reps:								

B1 Standing cable curl					Note: Supinated grip								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								
2	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								
3	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								
4	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								

B2 Flat cable triceps extension					Note: Straight bar pronated grip								
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
1	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								
2	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								
3	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								
4	3	8/6/6	3010	90	Vægt:								
					Reps:								