

Styrketræningsprogram bygget op omkring de store løft

Øvelser	Uge 1	Uge 2	Hjælpeøvelser 3-4 pr. træning mellem 6-8 reps x4
Squat	5x5	7x2	Leg curl Leg extensions Hip thrusters Lunges flere varianter Ben pres flere varianter +læg Box jump box squat Front squat goblet squat hack squat
Bænkpres	5x5	7x2	Armbøjninger Dips Bænkpres med elastik Bænkpres med håndvægte bryst pres maskine stående bryst pres
Dødløft	5x5	7x2	Rack pulls Stivbenet dødløft flere varianter Pull ups Rows flere varianter Chinups Good-mornings pull downs flere varianter hip extensions (lænd) Sumo dødløft

pres over hovedet	5x5	7x2	Skulder pres flere varianter Lateral raises flere varianter Face pull Front raise
Squat og bænkpres	5x5	7x2	Leg curl Leg extensions Hip thrusters Lunges flere varianter Ben pres flere varianter +læg Box jump box squat Front squat goblet squat hack squat Dips Bænkpres med elastik Bænkpres med håndvægte bryst pres maskine stående bryst pres

Dødløft og pres over hovedet			Rack pulls Stivbenet dødløft flere varianter Pull ups Rows flere varianter Chinups Good-mornings pull downs flere varianter hip extensions (lænd) Sumo dødløft Skulder pres flere varianter Lateral raises flere varianter Face pull Front raise
---------------------------------	--	--	--

Løb 3 gange om ugen med 2x normal løbe og 1x interval løb med cirka 15-20km i ugen