

TRÆNINGSPROGRAM

- MUSKELOPBYGNING / 4-DAGES UNDERKROP/OVERKROP 2-SPLIT PROGRAM

INTRODUKTION

Dette program er opdelt således, at man træner overkrop og underkrop hver for sig. Det egner sig godt, hvis man gerne vil træne mere end 3 gange om ugen og være i stand til at fokusere lidt mere på enten overkrop eller underkrop i én træning (det kan godt være drænende at træne ben og overkrop sammen).

MANDAG	TIRSDAG	TORS DAG	FREDAG
SQUAT 5 sæt x 5 gentagelser	BÆNKPRES 5 sæt x 5 gentagelser	FRONT SQUAT 5 sæt x 5 gentagelser	BÆNKPRES 5 sæt x 5 gentagelser
RUMÆNSK DØDLØFT 5 sæt x 5 gentagelser	INCLINE DUMBBELL PRES 4 sæt x 8 gentagelser	KONVENTIONEL DØDLØFT 5 sæt x 5 gentagelser	DUMBBELL DECLINE PRES 4 sæt x 8 gentagelser
BENPRES 4 sæt x 8 gentagelser	BENT OVER BARBELL ROWS 5 sæt x 5 gentagelser	BULGARIAN SPLIT SQUATS 4 sæt x 8 gentagelser	YATES ROWS 5 sæt x 5 gentagelser
LEG CURLS 4 sæt x 8 gentagelser	PULL UPS 4 sæt x 8 gentagelser	LEG CURLS 4 sæt x 8 gentagelser	CHINUPS 4 sæt x 8 gentagelser
CALF RAISES 3 sæt x 10 gentagelser	MILITARY PRESSES 4 sæt x 8 gentagelser	SEATED CALF RAISES 3 sæt x 10 gentagelser	DUMBBELL SKULDERPRES 4 sæt x 8 gentagelser
AB MACHINE CRUNCHES 3 sæt x 10 gentagelser	FRANSK PRES 3 sæt x 10 gentagelser	AB MACHINE CRUNCHES 3 sæt x 10 gentagelser	OVERHEAD TRICEPS EXTENSIONS 3 sæt x 10 gentagelser
	BARBELL CURLS 3 sæt x 10 gentagelser		DUMBBELL CURLS 3 sæt x 10 gentagelser

HOLD STYR PÅ DIN TRÆNING

- og kryds af når du har klaret dagens træning.

UGE 1 UGE 2 UGE 3 UGE 4 UGE 5 UGE 6 UGE 7 UGE 8 UGE 9 UGE10 UGE 11 UGE 12

MANDAG

TIRSDAG

FREDAG

LØRDAG

BODYLAB

Muskelopbygning / 4-dages underkrop/overkrop 2-split program



UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

RUMÆNSK DØDLØFT

5 sæt x 5 gentagelser

BENPRES

4 sæt x 8 gentagelser

LEG CURLS

4 sæt x 8 gentagelser

CALF RAISES

3 sæt x 10 gentagelser

AB MACHINE CRUNCHES

3 sæt x 10 gentagelser

BÆNKPRES

5 sæt x 5 gentagelser

INCLINE DUMBBELL PRES

4 sæt x 8 gentagelser

BENT OVER BARBELL ROWS

5 sæt x 5 gentagelser

PULL UPS

4 sæt x 8 gentagelser

MILITARY PRESSES

4 sæt x 8 gentagelser

FRANSK PRES

3 sæt x 10 gentagelser

BARBELL CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

FRONT SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

KONVENTIONEL DØDLØFT

5 sæt x 5 gentagelser

BULGARIAN SPLIT SQUATS

4 sæt x 8 gentagelser

LEG CURLS

4 sæt x 8 gentagelser

SEATED CALF RAISES

3 sæt x 10 gentagelser

AB MACHINE CRUNCHES

3 sæt x 10 gentagelser

MANDAG

TIRSDAG

TORSDAG

BODYLAB

Muskelopbygning / 4-dages underkrop/overkrop 2-split program



UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE UGE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

BÆNKPRES

5 sæt x 5 gentagelser

DUMBBELL DECLINE PRES

4 sæt x 8 gentagelser

YATES ROWS

5 sæt x 5 gentagelser

CHINUPS

4 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL SKULDERPRES

4 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

FREDAG

HOLD STYR PÅ DINE KG.

Noter kg. i dine øvelser fra gang til gang og hold øje med din fremgang.

NOTER

ORDFORKLARINGER

Sæt: Når man tager en given vægt og udfører X antal gentagelser med den og stopper og holder pause, tælles det som ét sæt.

Gentagelser: Når en given vægt er flyttet fra A til B én gang har man én gentagelse.

Barbell: Stang

Dumbbell: Håndvægte

Incline: Man ligger på en bænk der er hævet til skrå position

TRÆNINGSDAGE

Du behøver ikke at træne mandag, tirsdag, torsdag og fredag - du kan sprede dagene ud over ugen som du har lyst til, så længe du får gennemført alle 4 dage. Vi fraråder dog at træne alle 4 dage i træk.

PAUSER MELLEM SÆT

5 sæt x 5 gentagelser: omkring 3 minutter mellem hvert sæt.

4 sæt x 8 gentagelser: omkring 2 minutter mellem hvert sæt.

3 sæt x 10 gentagelser: omkring 1 minut mellem hvert sæt.

HVAD ER PROGRESSION?

Det findes en lang række grundlæggende træningsteoretiske principper, som alle gode programmer skal overholde. Det absolut vigtigste træningsprincip er 'progressive overload', som er det progression henviser til. Det princip dikterer, at man løbende bør øge belastningen, hvis man vil fortsætte med at blive større og stærkere. Træner man altid med den samme belastning, så går der ikke lang tid før fremgangen stagnerer.

BODYLAB

Muskelopbygning / 4-dages underkrop/overkrop 2-split program



PROGRESSION FOR DETTE PROGRAM

I stedet for komplicerede progressionscykluser anbefaler vi, at begyndere kører progressionen efter 'dagsformen'. Det vil sige, at man vælger en vægt, hvor det er relativt svært at gennemføre 5, 8 eller 10 gentagelser i første sæt. Det betyder, at man ikke kan gennemføre det fastsatte antal gentagelser i alle sæt.

Her er et eksempel, hvor der køres 5 x 5 i bænkpres med 80 kg.:

1 sæt x 5 gentagelser med 80 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 80 kg.

1 sæt x 4 gentagelser med 80 kg.

1 sæt x 4 gentagelser med 80 kg.

1 sæt x 3 gentagelser med 80 kg.

Man bliver så på den pågældende vægt indtil det er muligt at gennemføre 5 gentagelser i alle 5 sæt. (eller 4 sæt x 8 gentagelser, eller 3 sæt x 10 gentagelser). Herefter øger man med en passende vægtmængde. I de store øvelser er 2,5 kg ofte passende.

Progressionen foregår på samme måde i de mindre øvelser. Her kan det dog være et problem at øge med 2,5 kg. Det kan i visse øvelser være nødvendigt at gå ned på et lavere antal gentagelser, og så arbejde sig op til 10 gentagelser.

Hvis vi tager barbell curls som eksempel, og antager at en given person laver 3 sæt x 10 gentagelser med 35 kg og han/hun øger til 37,5 kg, så kunne det se sådan her ud:

1 sæt x 8 gentagelser med 37,5 kg.

1 sæt x 7 gentagelser med 37,5 kg.

1 sæt x 6 gentagelser med 37,5 kg.

Som det ses kan det altså ske at gentagelserne reduceres en del. Dette er helt fint - man behøver ikke være i stand til at lave 10 gentagelser i første sæt, når mindre vægtprogression ikke er muligt. Samme princip som før gør sig også gældende her: man arbejder sig op indtil man kan køre alle 10 gentagelser i alle 3 sæt, inden man igen øger.

Hvis man ikke er stærk nok i pull ups og chin ups, så er det okay at køre maskine-erstatningerne (pulldown) med samme greb.

DELOAD

Deload er, som navnet antyder, når man gør træningen lettere for at lade kroppen komme oven på igen efter hård træning. Det er individuelt hvornår man har brug for deload, men gode tegn på at man skal overveje det, er hvis motivationen begynder at halte, det hele føltes lidt tungere og søvnen ikke er helt så god som normalt. Det sker for mange efter omkring 8-12 ugers træning, men det er som sagt individuelt.

Kør 50/60% af den vægt du normalt ville under deload, skær nogle sæt af og eventuelt øvelser – du skal være frisk når du forlader centeret. Mange har svært ved dette, men det sikrer dig du kan fortsætte med at træne effektivt på den lange bane.

BODYLAB

Muskelopbygning / 4-dages underkrop/overkrop 2-split program

