

TRÆNINGSPROGRAM

- MUSKELOPBYGNING / 5-DAGES 2-SPLIT/ 3-SPLIT HYBRID PROGRAM

INTRODUKTION

Dette 5-dages begynderprogram er baseret på noget der ligner Layne Nortons PHAT-program, men er stadigvæk holdt relativt simpelt uden alt for mange overflødige øvelser.

Det er dog fordelagtigt at køre enten 3-dages eller 4-dages programmet i nogle måneder, inden man giver sig i kast med 5-dages versionen, da den samlede ugentlige volumen er temmelig høj og kræver at man ikke er 100% begynder. Vi vil foreslå, at man som minimum har trænet i op imod et halvt års tid, inden man overhovedet overvejer 5-dages versionen.

Programmer er delt op således, at man træner overkrop og underkrop de første to dage og dernæst fokuserer mere på enkelte muskelgrupper de øvrige 3 dage.

MANDAG	TIRSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG
Overkrop power	Underkrop power	Ryg og skuldre	Ben	Bryst og arme
BÆNKPRES 5 sæt x 5 gentagelser	SQUAT 5 sæt x 5 gentagelser	BENT OVER BARBELL ROWS 4 sæt x 8 gentagelser	SQUAT 4 sæt x 8 gentagelser	BÆNKPRES 4 sæt x 8 gentagelser
INCLINE DUMBBELL BÆNKPRES 4 sæt x 6 gentagelser	DØDLØFT 5 sæt x 5 gentagelser	PULL UPS 4 sæt x 8 gentagelser	RUMÆNSK DØDLØFT 4 sæt x 8 gentagelser	INCLINE DUMBBELL BÆNKPRES 4 sæt x 8 gentagelser
BENT OVER BARBELL ROWS 5 sæt x 5 gentagelser	BULGARIAN SPLIT SQUATS 4 sæt x 6 gentagelser	CABLE ROWS 4 sæt x 10 gentagelser	LEG EXTENSIONS 4 sæt x 10 gentagelser	CABLE CROSSOVERS 4 sæt x 10 gentagelser
PULL UPS 4 sæt x 6 gentagelser	LEG CURLS 4 sæt x 6 gentagelser	V-BAR PULLDOWNS 4 sæt x 10 gentagelser	BENPRES 4 sæt x 10 gentagelser	BARBELL CURLS 4 sæt x 8 gentagelser
MILITARY PRESS 4 sæt x 6 gentagelser	CALF RAISES 3 sæt x 8 gentagelser	DUMBBELL SKULDERPRES 4 sæt x 8 gentagelser	LEG CURLS 4 sæt x 10 gentagelser	DUMBBELL PREACHER CURLS 4 sæt x 10 gentagelser
	AB MACHINE CRUNCHES 3 sæt x 8 gentagelser	DUMBBELL SIDE LATERALS 4 sæt x 10 gentagelser	SEATED CALF RAISES 4 sæt x 10 gentagelser	FRANSK PRES 4 sæt x 8 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

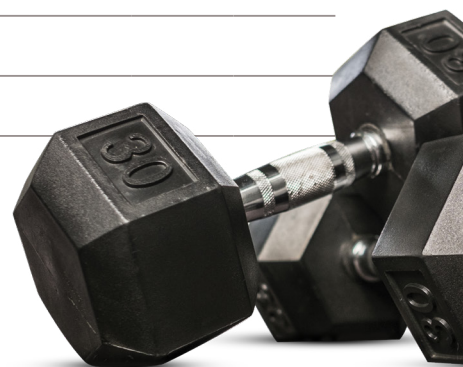
TIRSDAG

FREDAG

LØRDAG

BODYLAB

Muskelopbygning / 5-dages 2-split/3-split hybrid 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

INCLINE DUMBBELL

BÆNKPRES

4 sæt x 6 gentagelser

BENT OVER

BARBELL ROWS

5 sæt x 5 gentagelser

PULL UPS

4 sæt x 6 gentagelser

MILITARY PRESS

4 sæt x 6 gentagelser

SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

DØDLØFT

5 sæt x 5 gentagelser

BULGARIAN SPLIT SQUATS

4 sæt x 6 gentagelser

LEG CURLS

4 sæt x 6 gentagelser

CALF RAISES

3 sæt x 8 gentagelser

AB MACHINE CRUNCHES

3 sæt x 8 gentagelser

BENT OVER

BARBELL ROWS

4 sæt x 8 gentagelser

PULL UPS

4 sæt x 8 gentagelser

CABLE ROWS

4 sæt x 10 gentagelser

V-BAR PULLDOWNS

4 sæt x 10 gentagelser

DUMBBELL

SKULDERPRES

4 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL SIDE LATERALS

4 sæt x 10 gentagelser

FACEPULLS

4 sæt x 10 gentagelser

MANDAG

TIRSDAG

TORS DAG

BODYLAB

Muskelopbygning / 5-dages 2-split/3-split hybrid 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

4 sæt x 8 gentagelser

RUMÆNSK DØDLØFT

4 sæt x 8 gentagelser

LEG EXTENSIONS

4 sæt x 10 gentagelser

BENPRES

4 sæt x 10 gentagelser

LEG CURLS

4 sæt x 10 gentagelser

SEATED CALF

RAISES

4 sæt x 10 gentagelser

AB MACHINE CRUNCHES

2 sæt x 10 gentagelser

BÆNKPRES

4 sæt x 8 gentagelser

INCLINE DUMBBELL

BÆNKPRES

4 sæt x 8 gentagelser

CABLE

CROSSOVERS

4 sæt x 10 gentagelser

BARBELL CURLS

4 sæt x 8 gentagelser

DUMBBELL

PREACHER CURLS

4 sæt x 10 gentagelser

FRANSK PRES

4 sæt x 8 gentagelser

TRICEPS

PUSHDOWNS

4 sæt x 10 gentagelser

FREDAG

LØRDAG

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

BODYLAB

Muskelopbygning / 5-dages 2-split/3-split hybrid program



TRÆNINGSDAGE

Vi anbefaler at du følger dagene vi har angivet på programmet, da det sikrer du får restitueret ordentligt.

PAUSER MELLEML SÆT

Mandag og tirsdag (power-dagene): 3 minutter mellem hvert sæt.

På de resterende dage: 1-2 minutter mellem hvert sæt. Omkring 2 minutter i store øvelser (flerledsøvelser), såsom squat, bænkpres osv., og omkring 1 minut i mindre øvelser, såsom curls, laterals, extensions osv.

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.

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 4 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 4 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 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.

BODYLAB

Muskelopbygning / 5-dages 2-split/3-split hybrid program



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 føles 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 / 5-dages 2-split/3-split hybrid program

