

# TRÆNINGSPROGRAM

## - VÆGTTAB / 5-DAGES 2-SPLIT/ 3-SPLIT HYBRID PROGRAM

### INTRODUKTION

Dette program er et 5 dages program, som er bygget op omkring en kombineret 2-split/3-split struktur. Det har en markant højere ugentlig workload, sammenlignet med 3-dages og 4-dages versionerne - og kombineret med cardio i alle træningspas, kræver det lidt mere end de andre varianter.

Det egner sig bedst til folk som er vant til at træne flere gange om ugen. Man bør have en baggrund i både styrketræning og cardio-træning, og have flere års træningserfaring.

MANDAG	TIRSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
<b>Bryst, skulder &amp; triceps</b>	<b>Ben, ryg &amp; biceps</b>	<b>Bryst &amp; triceps</b>	<b>Ryg &amp; biceps</b>	<b>Ben &amp; skulder</b>
<b>BÆNKPRES</b> 5 sæt x 5 gentagelser	<b>FRONT SQUAT</b> 5 sæt x 5 gentagelser	<b>BÆNKPRES</b> 5 sæt x 5 gentagelser	<b>PENDLEY ROWS</b> 5 sæt x 5 gentagelser	<b>OLYMPISK SQUAT</b> 5 sæt x 5 gentagelser
<b>INCLINE DUMBBELL PRESS</b> 4 sæt x 8 gentagelser	<b>DØDLØFT</b> 5 sæt x 5 gentagelser	<b>INCLINE DUMBBELL PRESS</b> 4 sæt x 8 gentagelser	<b>PULLUPS</b> 4 sæt x 8 gentagelser	<b>RUMÆNSK DØDLØFT</b> 5 sæt x 5 gentagelser
<b>MILITARY PRESS</b> 5 sæt x 5 gentagelser	<b>DUMBBELL ROWS</b> 4 sæt x 8 gentagelser	<b>CABLE CROSSOVER</b> 3 sæt x 10 gentagelser	<b>CABLE ROWS</b> 3 sæt x 10 gentagelser	<b>BENPRES</b> 4 sæt x 8 gentagelser
<b>DUMBBELL SIDE LATERAL</b> 3 sæt x 10 gentagelser	<b>PULLDOWNS</b> 4 sæt x 8 gentagelser	<b>DIPS</b> 4 sæt x 8 gentagelser	<b>DUMBBELL CURLS</b> 4 sæt x 8 gentagelser	<b>DUMBBELL SKULDERPRES</b> 3 sæt x 10 gentagelser
<b>FRANSK PRES</b> 4 sæt x 6 gentagelser	<b>BARBELL CURLS</b> 3 sæt x 10 gentagelser	<b>CABLE PUSHDOWNS</b> 3 sæt x 10 gentagelser	<b>PREACHER CURLS</b> 3 sæt x 10 gentagelser	<b>CABLE SIDE LATERALS</b> 3 sæt x 10 gentagelser
<b>CARDIO</b> 15 min.	<b>CARDIO</b> 15 min.	<b>CARDIO</b> 15 min.	<b>CARDIO</b> 15 min.	<b>FACE PULLS</b> 3 sæt x 10 gentagelser
				<b>CARDIO</b> 15 min.

### CARDIO

15 minutters steady state cardio på kondicykel eller løbebånd ved medium intensitet (det vil sige en intensitet, hvor man stadigvæk kan føre en samtale).

**BODYLAB**

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



## 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

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 PRESS

4 sæt x 8 gentagelser

### MILITARY PRESS

5 sæt x 5 gentagelser

### DUMBBELL SIDE LATERAL

3 sæt x 10 gentagelser

### FRANSK PRES

4 sæt x 6 gentagelser

### CARDIO

15 min.

### FRONT SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

### DØDLØFT

5 sæt x 5 gentagelser

### DUMBBELL ROWS

4 sæt x 8 gentagelser

### PULLDOWNS

4 sæt x 8 gentagelser

### BARBELL CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

### CARDIO

15 min.

### BÆNKPRES

5 sæt x 5 gentagelser

### INCLINE DUMBBELL PRESS

4 sæt x 8 gentagelser

### CABLE CROSSOVER

3 sæt x 10 gentagelser

### DIPS

4 sæt x 8 gentagelser

### CABLE PUSHDOWNS

3 sæt x 10 gentagelser

### CARDIO

15 min.

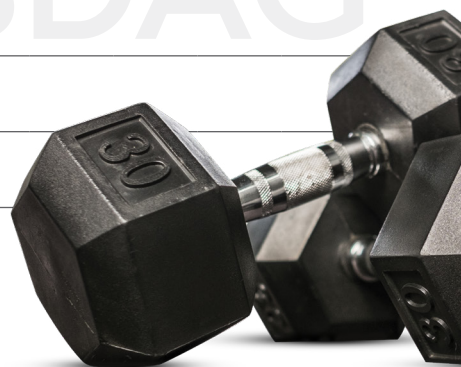
MANDAG

TIRSDAG

TORS DAG

**BODYLAB**

vægttab / 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

#### PENDLEY ROWS

5 sæt x 5 gentagelser

#### PULLUPS

4 sæt x 8 gentagelser

#### CABLE ROWS

3 sæt x 10 gentagelser

#### DUMBBELL CURLS

4 sæt x 8 gentagelser

#### PREACHER CURLS

3 sæt x 10 gentagelser

#### CARDIO

15 min.

#### OLYMPISK SQUAT

5 sæt x 5 gentagelser

#### RUMÆNSK DØDLØFT

5 sæt x 5 gentagelser

#### BENPRES

4 sæt x 8 gentagelser

#### DUMBBELL

#### SKULDERPRES

3 sæt x 10 gentagelser

#### CABLE SIDE

#### LATERALS

3 sæt x 10 gentagelser

#### FACE PULLS

3 sæt x 10 gentagelser

#### CARDIO

15 min.

FREDAG

LØRDAG

### HOLD STYR PÅ DINE KG.

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

## NOTER

### ORDFORKLARINGER

**Cardio:** Kredsløbstræning (fx cykling, løb osv).

**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

**Pendley rows:** Bent over barbell rows hvor stangen hviler på gulvet mellem hver gentagelse

### 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.

**BODYLAB**

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



## PAUSER MELLEML SÆT

5 x 5 gentagelser: 3 minutter mellem hvert sæt.

4 x 8 gentagelser: 2 minutter mellem hvert sæt.

3 x 10 gentagelser: 1-2 minutter 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.

## PROGRESSION FOR DETTE PROGRAM

I stedet for komplicerede procentbaserede progressionscyklusser anbefaler vi her, at man kører efter 'dagsformen'. Det betyder, at man øger vægten i takt med at man bliver stærkere. Hvis vi tager bænkpres som eksempel, så arbejder man sig op til at kunne lave 5 sæt x 5 gentagelser før man igen øger vægten med en passende mængde. I større øvelser er det typisk 2,5 kg.

Rent praktisk tager det sig således ud:

1 sæt x 5 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 5 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 4 gentagelser med 100 kg.

1 sæt x 3 gentagelser med 100 kg.

Man bliver så på de 100 kg, indtil man kan tage 5 gentagelser i alle 5 sæt. Herefter øger man til 102,5 kg, og følger samme fremgangsmåde.

Det gør sig gældende i alle øvelserne i programmet, uanset om man kører 5x5, 4x8 eller 3x10.

## CARDIO

Alle styrketræningspas sluttet af med 20 minutters cardio. Om man vælger kondicykel, løbebånd eller romaskine betyder mindre. Det er dog vigtigt, at man udfører det ved medium intensitet. De restitutive krav ved at køre et fuldt styrketræningspas, og så supplere med højintens cardio, er alt for store. Specielt når det er efter hvert styrketræningspas. Så hold intensiteten nede på et niveau, hvor du stadigvæk kan føre en samtale.

**BODYLAB**

vægttab / 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.

## GLEM IKKE KOSTEN

Hvis man vil tabe sig, så kommer man ikke uden om kosten. Godt nok gør fysisk aktivitet det lettere at skabe et kalorieunderskud, men hvis man ukritisk spiser løs, så taber man sig ikke ligegyldigt hvor meget motion man dyrker. Så der skal være et vist fokus på kosten, så man sikrer sig, at man dagligt får skabt det meget vigtige kalorieunderskud. Det vil sige, at man indtager mindre end man forbrænder, og derved giver kroppen en grund til at mindske fedtdepoterne. Pas dog på med ikke at skabe et alt for stort kalorieunderskud. Hvis man taber sig for hurtigt, så øges risikoen for at miste muskelmasse, og det er en dårlig ting, da det forringer forbrændingen. Muskler er aktivt væv, og de forbrænder en stor mængde energi i hvile. Derfor er vi interesseret i at bevare så meget muskelmasse som muligt.

Brug kalorieberegneren i vores vægttabsguide til at anslå hvor mange kalorier du skal bruge under dit vægttab.

**BODYLAB**

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

