

BODYLAB

4-dages underkrop/overkrop 2-split program



Introduktion

Dette program er et 4 dages program, som er bygget op omkring et upper/lower 2-split. Det vil sige, at man træner overkroppen den ene dag, og underkroppen den næste.

Programmet egner sig godt til folk som har overstået det indledende begynderstadiet. Hvis man har trænet et halvt års tid, kan man overveje dette program. Programmet egner sig også ganske fint til folk som har trænet i nogle år. .

Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
Front squat 5 sæt x 5 gentagelser	Bænkpres 5 sæt x 5 gentagelser	Olympisk squat 5 sæt x 5 gentagelser	Incline barbell bænkpres 5 sæt x 5 gentagelser
Dødløft 5 5 sæt x 5 gentagelser	Bent over barbell 5 sæt x 5 gentagelser	Rumænsk dødløft 5 sæt x 5 gentagelser	Yates rows 5 sæt x 5 gentagelser
Leg curls 4 sæt x 8 gentagelser	Military presses 4 sæt x 8 gentagelser	Leg extensions 4 sæt x 8 gentagelser	Dumbbell skulderpres 4 sæt x 8 gentagelser
Benpres 4 sæt x 8 gentagelser	Pulldowns 4 sæt x 8 gentagelser	Bulgarian split 4 sæt x 8 gentagelser	V-bar pulldowns 4 sæt x 8 gentagelser
Calf raises 3 sæt x 10 gentagelser	Dips 3 sæt x 10 gentagelser	Seated calf raises 3 sæt x 10 gentagelser	Close grip bænkpres 3 sæt x 10 gentagelser
Weighted sit ups 3 sæt x 10 gentagelser	Barbell curls 3 sæt x 10 gentagelser	Weighted crunches 3 sæt x 10 gentagelser	Dumbbell curls 3 sæt x 10 gentagelser
Cardio 20 minutter	Cardio 20 minutter	Cardio 20 minutter	Cardio 20 minutter

Cardio:

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

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												
Torsdag												
Fredag												



BODYLAB

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
Front squat 5 sæt x 5												
Dødløft 5 sæt x 5												
Leg curls 4 sæt x 8												
Benpres 4 sæt x 8												
Calf raises 3 sæt x 10												
Weighted sit ups 3 sæt x 10												
Cardio 20 minutter												
Bænkpres 5 sæt x 5												
Bent over barbell rows 5 sæt x 5												
Military presses 4 sæt x 8												
Pulldowns 4 sæt x 8												
Dips 3 sæt x 10												
Barbell curls 3 sæt x 10												
Cardio 20 minutter												
Olympisk squat 5 sæt x 5												
Rumænsk dødløft 5 sæt x 5												
Leg extensions 4 sæt x 8												
Bulgarian split squat 4 sæt x 8												
Seated calf raises 3 sæt x 10												
Weighted crunches 3 sæt x 10												
Cardio 20 minutter												
Incline barbell bænkpres 5 sæt x 5												
Yates rows 5 sæt x 5												
Dumbbell skulderpres 4 sæt x 8												
V-bar pulldowns 4 sæt x 8												
Close grip bænkpres 3 sæt x 10												
Dumbbell curls 3 sæt x 10												
Cardio 20 minutter												

Mandag
Underkrop (A)

Tirsdag
Overkrop (A)

Torsdag
Underkrop (B)

Fredag
Overkrop (B)

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: Tager man en given vægt og udfører gentagelser med den, 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

Yates rows: Bent over barbell rows med omvendt greb

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 1-2 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.

Progression for dette program:

I stedet for komplicerede procentbaserede progressionscykluser 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 reps 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 reps med 100 kg

1 sæt x 5 reps med 100 kg

1 sæt x 5 reps med 100 kg

1 sæt x 4 reps med 100 kg

1 sæt x 3 reps 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.

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.