

Treningsprogram for flat mage og stram overkropp

3 dager

Overkroppsoøkt 1		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Chinups nøytralt grep	4	6	2-0-X-0								
A2	Benkpress med hantler	4	6	2-0-X-1	60-90 sek							
B1	Foroverbøyd roing med hantler	4	6	2-0-1-0								
B2	Sittende skulderpress	4	6	2-0-X-0	60-90 sek							
C	Stående sidehev	2	8-12	3-0-1-0	60 sek							
D	Bicepscurl med hantler	2	8-12	3-0-1-0	60 sek							
E	Bodysaw i slynge	2	P	-	60 sek							
Fullkroppsoøkt 1		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A	Markløft	3	6	2-1-X-1	2 min							
B	Skråbenk med hantler	3	8	2-0-1-1	90-120 sek							
C1	Goblet squat	3	8	2-0-X-1								
C2	Omvendt roing	3	8-12	2-0-1-0	60-90 sek							
D1	Hipthrust	3	8-12	2-0-1-1								
D2	Reverse crunch	2	P	3-0-1-0	60 sek							
Overkroppsoøkt 2		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A	Pushups	3	8-12	2-0-X-1	60 sek							
B	Sittende roing	3	8-12	2-0-X-0	60 sek							
C1	Nedtrekk supinert grep	3	8-12	2-0-X-0								
C2	Stående skulderpress med hantler	3	8-12	2-0-X-0	45 sek							
D	Foroverbøyd sidehev	2	8-12	3-0-1-0	60 sek							
E	Stående pushdown med stang	2	8-12	3-0-1-0	60 sek							
F	RKC planke	2	P	-	60 sek							