

Treningsprogram for flat mage og stram overkropp

Overkroppsoøkt 1		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Chinups med nøytralt grep og vekt	4	6	2-0-X-0								
A2	Benkpress med stang	4	6	2-0-X-1	60-90 sek							
B1	Foroverbøyd roing med stang	4	6	2-0-X-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	1-1-X-1	2-3 min							
B	Benkpress med hantler	3	8	2-0-1-0	90-120 sek							
C1	Utfall bakover	3	8	1-0-1-1								
C2	Sittende roing	3	8-12	2-0-X-0	60 sek							
D1	Hipthrust	3	8-12	2-0-X-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 i slynger	3	8-12	2-0-X-1	60-90 sek							
B	Sittende roing	3	8-12	2-0-X-0	60-90 sek							
C1	Nedtrekk pronert grep	3	8-12	2-0-X-0								
C2	Stående skulderpress med hantler	3	8-12	2-0-X-0	60 sek							
D	Facepulls	2	8-12	2-0-1-1	60s							
E	Stående pushdown med stang	2	8-12	3-0-1-0	60s							
F	Landmines	2	P	-	60s							