

Treningsprogram

Navn	Marius
10RM	
Knebøy	80
Strake markløft	60
Nedtrekk	33
Roing	33
Skråbenk	14
Arnoldpress	9
Biceps-curl	8
Triceps-press	10

Uke

1

Marius

	Sett	Mandag	Onsdag	Fredag
<i>Trening nr</i>		1	2	3
<i>Repetisjoner</i>		15	15	15
Knebøy	2	52	56	60
Strake markløft	1	39	42	45
Nedtrekk	2	21,45	23,1	24,75
Roing	1	21,45	23,1	24,75
Skråbenk	1	9,1	9,8	10,5
Arnoldpress	2	5,85	6,3	6,75
Biceps-curl	1	5,2	5,6	6
Triceps-press	1	6,5	7	7,5
Mage	2			
Forbrenning		30m	30m	30m

Uke

2

Marius

	Sett	Mandag	Onsdag	Fredag
<i>Trening nr</i>		4	5	6
<i>Repetisjoner</i>		10	10	10
Knebøy	2	64	68	72
Strake markløft	1	48	51	54
Nedtrekk	2	26,4	28,05	29,7
Roing	1	26,4	28,05	29,7
Skråbenk	3	11,2	11,9	12,6
Arnoldpress	2	7,2	7,65	8,1
Biceps-curl	2	6,4	6,8	7,2
Triceps-press	2	8	8,5	9
Mage	2			
Forbrenning		30m	30m	30m

Oppvarming

5 reps med vekt fra trening nummer 3 (uthevede øvelser).

Uke

3

Marius

	Sett	Mandag	Onsdag	Fredag
<i>Trening nr</i>		7	8	9
<i>Repetisjoner</i>		10	10	10
Knebøy	2	76	80	84
Strake markløft	1	57	60	63
Nedtrekk	2	31,35	33	34,65
Roing	1	31,35	33	34,65
Skråbenk	3	13,3	14	14,7
Arnoldpress	2	8,55	9	9,45
Biceps-curl	2	7,6	8	8,4
Triceps-press	2	9,5	10	10,5
Mage	2			
Forbrenning		30m	30m	30m

Oppvarming

5 reps med vekt fra trening nummer 3 (uthevede øvelser).

Uke

4

Marius

	Sett	Mandag	Onsdag	Fredag
<i>Trening nr</i>		10	11	12
<i>Repetisjoner</i>		5	5	5
Knebøy	2	80	84	88
Strake markløft	1	60	63	66
Nedtrekk	2	33	34,65	36,3
Roing	1	33	34,65	36,3
Skråbenk	3	14	14,7	15,4
Arnoldpress	2	9	9,45	9,9
Biceps-curl	2	8	8,4	8,8
Triceps-press	2	10	10,5	11
Mage	2			
Forbrenning		30m	30m	30m

Oppvarming

5 reps med vekt fra trening nummer 3 (uthevede øvelser).

Dropset

12-15 reps etter de normale 5 er gjennomført med vekten man normalt klarer 15 reps av. Ikke kjør til utmattelse, men til det svir i musklene og det går merkbart senere.

Uke

5

Marius

	Sett	Mandag	Onsdag	Fredag
<i>Trening nr</i>		13	14	15
<i>Repetisjoner</i>		5	5	5
Knebøy	2	92	96	100
Strake markløft	1	69	72	75
Nedtrekk	2	37,95	39,6	41,25
Roing	1	37,95	39,6	41,25
Skråbenk	3	16,1	16,8	17,5
Arnoldpress	2	10,35	10,8	11,25
Biceps-curl	2	9,2	9,6	10
Triceps-press	2	11,5	12	12,5
Mage	2			
Forbrenning		30m	30m	30m

Oppvarming

5 reps med vekt fra trening nummer 3 (uthevede øvelser).

3 reps med vekta fra trening nummer 6.

Dropset

12-15 reps etter de normale 5 er gjennomført med vekten man normalt klarer 15 reps av. Ikke kjør til utmattelse, men til det svir i musklene og det går merkbart senere.

Uke

6

Marius

	Sett	Mandag	Onsdag	Fredag
<i>Trening nr</i>		16	17	18
<i>Repetisjoner</i>		5	5	5
Knebøy	2	104	108	112
Strake markløft	1	78	81	84
Nedtrekk	2	42,9	44,55	46,2
Roing	1	42,9	44,55	46,2
Skråbenk	3	18,2	18,9	19,6
Arnoldpress	2	11,7	12,15	12,6
Biceps-curl	2	10,4	10,8	11,2
Triceps-press	2	13	13,5	14
Mage	2			
Forbrenning		30m	30m	30m

Oppvarming

5 reps med vekt fra trening nummer 3 (uthevede øvelser).

3 reps med vekta fra trening nummer 6.

3 reps med vekta fra trening nummer 9.

Dropset

12-15 reps etter de normale 5 er gjennomført med vekten man normalt klarer 15 reps av. Ikke kjør til utmattelse, men til det svir i musklene og det går merkbart senere.