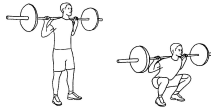

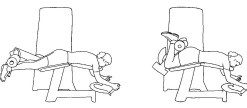



Navn:
 Dato:
 Program: Lower

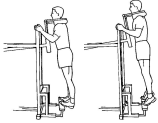
Opvarmning: 5-10 min. cykel/roning/stairmaster
Specifik: 3 x 5: jefferson curls + bensving

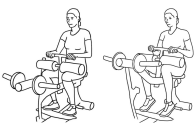
A1) Barbell squat						
	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	2	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	3	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	4	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2

B1) Leg extension						
	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2
	2	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2
	3	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2
	4	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2

B2) Lying leg curl						
	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	2	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	3	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	4	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2

C1) Hack squat						
	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2
	2	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2
	3	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2
	4	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2

C2) Standing calf raises						
	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	12-14	Kontrolleret	1,5 min	0-1
	2	4	12-14	Kontrolleret	1,5 min	0-1
	3	4	12-14	Kontrolleret	1,5 min	0-1
	4	4	12-14	Kontrolleret	1,5 min	0-1

D1) Seated calf raises						
	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1
	2	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1
	3	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1
	4	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

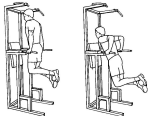
Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6


Navn:
 Dato:
 Program: Upper

Opvarmning: 5-10 min. cykel/roning/stairmaster
Specifik: 3 x 5: scorpions + armsving

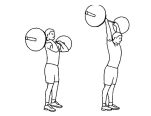
A1) Dips - evt med støtte

	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2
	2	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2
	3	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2
	4	4	6-8	Kontrolleret	30 sek	1-2

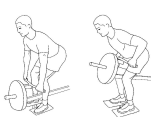
A2) Pullups eller pulldown med smalt underhåndsgreb

	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	2	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	3	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2
	4	4	6-8	Kontrolleret	2 min	1-2

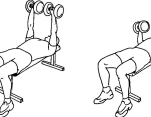
B1) Push press

	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2
	2	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2
	3	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2
	4	4	8-10	Kontrolleret	30 sek	1-2

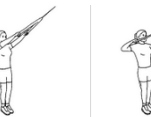
B2) T-bar row

	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	4	8-10	Kontrolleret	1,5 min	1-2
	2	4	8-10	Kontrolleret	1,5 min	1-2
	3	4	8-10	Kontrolleret	1,5 min	1-2
	4	4	8-10	Kontrolleret	1,5 min	1-2

C1) Flad brystpres med håndvægte

	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	3	12-14	Kontrolleret	30 sek	0-1
	2	3	12-14	Kontrolleret	30 sek	0-1
	3	3	12-14	Kontrolleret	30 sek	0-1
	4	3	12-14	Kontrolleret	30 sek	0-1

C2) Facepulls

	Uge	Sæt	Reps	Tempo	Rest	RIR
	1	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1
	2	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1
	3	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1
	4	3	12-14	Kontrolleret	1min	0-1

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6

Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6