

# Træningsprogram

## OVERORDNET STRUKTUR

Programmet deles op i 3 træningsdage pr. uge, hhv. mandag, onsdag og fredag de første 2 uger, derefter 4 træningsdage pr. uge, mandag, tirsdag, torsdag, fredag de sidste 2 uger.

## PROGRAMDETALJER

Programmet er baseret på squat og armbøjninger, nu sat ind i en struktur med progression.

De første 2 uger er der 3 træningspas ugentligt, de sidste 2 uger er der 4 træningspas ugentligt.

Start med at teste hvor mange squat og armbøjninger du kan tage med god teknik, brystet skal ned og røre mellem hver gentagelse. Kan du lave f.eks. 10 gentagelser laver du 5 ad gangen når der i programmet står "max rep (10) / 2" = 5 x 3 omgange = 15 total.

\*UGE 3 - DAG 1 starter du med at lave 2 opvarmningssæt, hvorefter du laver en maxtest i hhv. squat og armbøjninger. Dette max kommer til at være udgangspunkt for programmet UGE 3 - UGE 4. Derefter laver du det samlede program for DAG 1.

3 x ugentligt	SQUAT			ARMBØJNINGER		
	Hvor mange	Antal	Check	Hvor mange	Antal	Check
UGE 1 - DAG 1	MAX REP / 2 X 3		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 2 X 3		<input type="checkbox"/>
UGE 1 - DAG 2	MAX REP / 2 + 8 X 5		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 2 + 1 X 5		<input type="checkbox"/>
UGE 1 - DAG 3	MAX REP / 2 - 4 X 6		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 2 - 2 X 6		<input type="checkbox"/>
UGE 2 - DAG 1	MAX REP / 2 + 10 X 4		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 2 + 2 X 4		<input type="checkbox"/>
UGE 2 - DAG 2	MAX REP / 2 + 6 X 6		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 2 + 2 X 6		<input type="checkbox"/>
UGE 2 - DAG 3	MAX REP / 3 X 3		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 3 X 3		<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	-			-		
<b>MAXTEST - 3 dage efter UGE 2 - DAG 3</b>						
4 x ugentligt	SQUAT			ARMBØJNINGER		
	Hvor mange	Antal	Check	Hvor mange	Antal	Check
*UGE 3 - DAG 1	MAX REP / 2 X 5		<input type="checkbox"/>	MAX REP - 7 X 5		<input type="checkbox"/>
UGE 3 - DAG 2	MAX REP / 2 + 10 X 3		<input type="checkbox"/>	MAX REP - 3 X 3		<input type="checkbox"/>
UGE 3 - DAG 3	MAX REP / 2 + 5 X 4		<input type="checkbox"/>	MAX REP - 4 X 4		<input type="checkbox"/>
UGE 3 - DAG 4	MAX REP / 2 X 6		<input type="checkbox"/>	MAX REP - 7 X 6		<input type="checkbox"/>
UGE 4 - DAG 1	MAX REP / 2 + 10 X 4		<input type="checkbox"/>	MAX REP - 3 X 4		<input type="checkbox"/>
UGE 4 - DAG 2	MAX REP / 2 + 5 X 5		<input type="checkbox"/>	MAX REP - 4 X 5		<input type="checkbox"/>
UGE 4 - DAG 3	MAX REP / 2 X 7		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 2 X 7		<input type="checkbox"/>
UGE 4 - DAG 4	MAX REP / 2 + 15 X 3		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 2 X 4		<input type="checkbox"/>
UGE 5 - DAG 1	MAX REP / 3 X 3		<input type="checkbox"/>	MAX REP / 3 X 3		<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	-			-		
<b>MAXTEST - 3 dage efter UGE 5 - DAG 1</b>						