

Uge 1, 2, 3 og 4 // Fokus: Hele kroppen

## Uge 1

Mandag Biceps & Triceps  
Tirsdag Forlår, Baglår & Mave  
Onsdag Brygt & Skuldre  
Torsdag Ryg & Læg  
Fredag Biceps & Triceps

## Uge 3

Mandag Biceps & Triceps  
Tirsdag Forlår, Baglår & Mave  
Onsdag Brygt & Skuldre  
Torsdag Ryg & Læg  
Fredag Biceps & Triceps

## Uge 2

Mandag Ryg & Læg  
Tirsdag Biceps & Triceps  
Onsdag Forlår, Baglår & Mave  
Torsdag Bryst & Skuldre  
Fredag Ryg & Læg

## Uge 4

Mandag Forlår, Baglår & Mave  
Tirsdag Bryst & Skuldre  
Onsdag Ryg & Læg  
Torsdag Biceps & Triceps  
Fredag Forlår, Baglår & Mave

Træningen:

3 maskiner til hver muskelgruppe.

Maskine 1 - eksplosivt 5 sæt af 10 gentagelser.

Maskine 2 - 5 sæt af 15 gentagelser tungt og kontrolleret.

Maskine 3 - 5 sæt af 25 gentagelser med let vægt.