

3 dage // Fokus: Glutes

## Dag 1

### Glute-fokus med vægte

- 1 Squats (vægtstang/håndvægte) | 4 sets | 8-10 reps
- 2 Romanian Deadlift (hold ryggen lige og fokusér på aktivering af dine glutes | 3 sets | 12-15 reps pr. ben
- 3 Walking Lunges (håndvægte i hver hånd for ekstra vægt) | 4 sets | 12 reps
- 4 Hip Thrusts (brug en vægtstang over hofterne, og pres op med dine glutes) | 4 sets | 10-12 reps
- 5 Cable Kickbacks (justér kablet til en lav position og spark benet bagud) | 3 sets | 12-15 reps pr. ben

## Dag 2

### Plyometrisk træning & kropsvægt

- 1 Jump Squats (spring så højt som muligt, og land blødt) | 4 sets | 12-15 reps
- 2 Bulgarian Split Squats (brug en bænk til at placere det ene ben bag dig) | 3 sets | 12-15 reps
- 3 Step-Ups Med Knæløft (brug en kasse/bænk, og løft det modsatte knæ op mod brystet) | 3 sets | 12-15 reps
- 4 Box Jumps (spring op på en høj kasse/platform, og land blødt) | 3 sets | 10-12 reps
- 5 Glute Bridge (løft hofterne op fra gulvet, mens du holder dine skuldre og fødder på gulvet) | 4 sets | 15-20 reps

## Dag 3

### Isolationsøvelser & udstrækning

- 1 Leg Press (placér fødderne højt på platformen for at fokusere på glutes) | 4 sets | 10-12 reps
- 2 Single-Leg Deadlift (brug en håndvægt, og hold balancen ved at strække det modsatte ben bagud) | 3 sets | 12-15 reps pr. ben
- 3 Cable Pull-Throughs (brug kabelmaskinen til at trække vægten gennem benene - fokusér på glutes) | 3 sets | 15-20 reps
- 4 Donkey Kicks (brug kabelmaskine/elastik) | 4 sets | 15-20 reps pr. ben
- 5 Side-Laying Clamshells (brug modstandsbånd) | 3 sets | 15-20 reps