

5 dage // Fokus: Glutes

Dag 1

Styrke & Volumen

- 1 Barbell Back Squats (brug tung vægt med god form) | 5 sets | 6-8 reps
- 2 Romanian Deadlift (hold vægten tæt på kroppen, og stræk dine hamstrings) | 4 sets | 8-10 reps
- 3 Leg Press (wide stance) | 4 sets | 10-12 reps
- 4 Hip Thrusts (brug en vægtstang, og hold toppen i et par sekunder) | 5 sets | 8-10 reps
- 5 Bulgarian Split Squats (hold håndvægte for ekstra vægt) | 3 sets | 10-12 reps pr. ben
- 6 Standing Calf Raises (fokusér på fuld bevægelsesudstrækning) | 4 sets | 15 reps

Dag 2

Plyometrisk træning & kondition

- 1 Jumping Lunges (spring så højt som muligt, og land blødt) | 4 sets | 12 reps pr. ben
- 2 Box Jumps (spring op på en høj kasse/platform, og land blødt) | 4 sets | 10-12 reps
- 3 High-Knees Sprinting In Place (sprint på stedet med høj intensitet) | 4 runder | 30 sek. hver runde
- 4 Step-Ups Med Vægtstang (brug en kasse/bænk, læg vægt på hælen) | 4 sets | 12-15 reps
- 5 Kettlebell Swings (bruge dine hofter) | 4 sets | 15 reps
- 6 Cool Down & Stretching (fokusér på glutes og hofter) | 10-15 min.

Dag 3

Isolationsøvelser & fokus på bagsiden

- 1 Cable Kickbacks (justér kablet til en lav position og spark benet bagud) | 4 sets | 12-15 reps pr. ben
- 2 Single-Leg Press (let til moderat vægt) | 4 sets | 12-15 reps pr. ben
- 3 Donkey Kicks (brug kabelmaskine/elastik) | 4 sets | 15-20 reps pr. ben
- 4 Cable Pull-Throughs (brug kabelmaskinen til at trække vægten gennem benene - fokusér på glutes) | 4 sets | 15-20 reps
- 5 Side-Laying Hip Abduction (brug modstandsbånd) | 3 sets | 15-20 reps pr. ben
- 6 Udstrækning & Foam Rolling (fokus på hele underkroppen) | 10-15 min.

Dag 4

Styrke & høj intensitet

- 1 Conventional Deadlift (tung vægt for at ramme glutes og hamstrings) | 5 sets | 5-7 reps
- 2 Sumo Squats (vægt tæt på kroppen, gå dybt) | 4 sets | 8-10 reps
- 3 Walking Lunges Med Vægtstang (gå kontrolleret og hold balancen) | 4 sets | 12-15 reps pr. ben
- 4 Hip Thrusts Med Pauser (pause i toppen) | 4 sets | 10 reps
- 5 Single-Leg Deadlift (brug en håndvægt, og hold balancen ved at strække det modsatte ben bagud) | 3 sets | 12 reps pr. ben
- 6 Standing Calf Raises (fokusér på fuld bevægelsesudstrækning) | 4 sets | 15 reps

Dag 5

Plyometrics, kondition & udholdenhed

- 1 Burpees (hold høj intensitet) | 4 sets | 12-15 reps
- 2 Plyo Box Step-Overs (hold et moderat tempo, fokusér på glutes) | 4 sets | 12 reps pr. ben
- 3 Side-To-Side Skaters (spring fra side til side og hold balancen) | 4 sets | 20 reps
- 4 Broad Jumps (spring så langt som muligt) | 4 sets | 8-10 reps
- 5 Mountain Climbers (hold tempoet højt) | 4 runder | 30 sek.
- 6 Cool Down & Stretching (fokusér på glutes og hofter) | 10-15 min.