

# Træningsprogram

## Muskelopbygning – 5 dages træning ugentligt

### Introduktion

Dette 5-dages begynderprogram er baseret på noget der ligner Layne Nortons PHAT-program, men er stadigvæk holdt relativt simpelt uden alt for mange overflødige øvelser. Det er dog fordelagtigt at køre enten 3-dages- eller 4-dages-programmet i nogle måneder, inden man giver sig i kast med 5-dages-versionen, da den samlede ugentlige volumen er temmelig høj og kræver at man ikke er 100% begynder. Vi vil foreslå, at man som minimum har trænet i op imod et halvt års tid, inden man overhovedet overvejer denne version.

Programmet er delt op således, at man træner overkrop og underkrop de første to dage og dernæst fokuserer mere på enkelte muskelgrupper de øvrige 3 dage.

Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Bænkpres 5 sæt x 5 gent.	Squat 5 sæt x 5 gent.	Bent Over Barbell Rows 4 sæt x 8 gent.	Squat 4 sæt x 8 gent.	Bænkpres 4 sæt x 8 gent.
Incline Dumbbell bænkpres 4 sæt x 6 gent.	Dødløft 5 sæt x 5 gent.	Pull Ups 4 sæt x 8 gent.	Rumænsk Dødløft 4 sæt x 8 gent.	Incline Dumbbell Bænkpres 4 sæt x 8 gent.
Bent Over Barbell Rows 5 sæt x 5 gent.	Bulgarian Split Squats 4 sæt x 6 gent.	Cable Rows 4 sæt x 10 gent.	Leg Extensions 4 sæt x 10 gent.	Cable Crossovers 4 sæt x 10 gent.
Pull Ups 4 sæt x 6 gent.	Leg Curls 4 sæt x 8 gent.	V-Bar Pulldowns 4 sæt x 10 gent.	Benpres 4 sæt x 10 gent.	Barbell Curls 4 sæt x 8 gent.
Military Press 4 sæt x 6 gent.	Calf Raises 3 sæt x 8 gent.	Dumbbell Skulderpres 4 sæt x 8 gent.	Leg Curls 4 sæt x 10 gent.	Dumbbell Preacher Curls 4 sæt x 10 gent.
	Ab Machine Crunches 3 sæt x 8 gent.	Dumbbell Side Laterals 4 sæt x 10 gent.	Seated Calf Raises 4 sæt x 10 gent.	Fransk Pres 4 sæt x 8 gent.

# Noter

---

## Ordforklaringer

<b>Gent:</b>	<i>"Gentagelser"</i>
<b>Sæt:</b>	<i>Når man tager en given vægt og udfører X-antal gentagelser med den og stopper og holder pause, tælles det som ét sæt.</i>
<b>Gentagelser:</b>	<i>Når en given vægt er flyttet fra A til B i en bevægelse én gang har man én gentagelse.</i>
<b>Barbell:</b>	<i>Stang.</i>
<b>Dumbbell:</b>	<i>Håndvægte.</i>
<b>Incline:</b>	<i>Man ligger på en bænk der er hævet til skrå position.</i>

## Træningsdage

Du behøver ikke at træne mandag, tirsdag, onsdag og fredag - du kan sprede dagene ud over ugen som du har lyst til, så længe du får gennemført alle 4 dage. Vi fraråder dog at træne alle 4 dage i træk.

## Progression

Der findes en lang række grundlæggende træningsteoretiske principper, som alle gode programmer skal overholde. Det absolut vigtigste træningsprincip er 'progressive overload', som er det progression henviser til. Det princip dikterer, at man løbende bør øge belastningen, hvis man vil fortsætte med at blive større og stærkere. Træner man altid med den samme belastning, så går der ikke lang tid før fremgangen stagnerer.

## Deload

Deload er, som navnet antyder, når man gør træningen lettere for at lade kroppen komme oven på igen efter hård træning. Det er individuelt hvornår man har brug for deload, men gode tegn på at man skal overveje det, er hvis motivationen begynder at halte, det hele føltes lidt tungere og søvnen ikke er helt så god som normalt. Det sker for mange efter omkring 8-12 ugers træning, men det er som sagt individuelt.

Kør 50/60% af den vægt du normalt ville under deload, skær nogle sæt af og eventuelt øvelser - du skal være frisk når du forlader centeret. Mange har svært ved dette, men det sikrer dig du kan fortsætte med at træne effektivt på den lange bane.