



Træningsprogram

Push/Pull/Ben 6x om ugen

Push, pull og ben to gange om ugen, seks træningsdage

Push træner bryst, skuldre og triceps, pull ryg og biceps, dertil en bendag. Hver muskelgruppe trænes to gange om ugen. Programmet kræver meget tid og god restitution: søvn, kalorier og protein skal være på plads. Til begyndere er fuldkropsprogrammet det bedre valg.

Ugeforløb

Man Push A	Tir Pull A	Ons Ben A	Tor Push B	Fre Pull B	Lør Ben B	Søn Hviledag
----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------------	------------------------

En hviledag om ugen er et must. Bliver restitutionen knap: læg en ekstra hviledag ind og fortsæt rytmen som normalt.

Sådan virker programmet

Progression: dobbelt progression

1. Start med en vægt, hvor du klarer den nedre grænse af gentagelsesintervallet i alle sæt med RIR-målet.
2. Øg gentagelserne fra pas til pas, indtil du når den øvre grænse i alle sæt.
3. Hæv derefter vægten med det mindste fornuftige trin (stang oftest 2,5 kg, håndvægt og maskine næste trin) og start forfra nederst i intervallet.

RIR: gentagelser i reserve

RIR 2 betyder: Ved sættets slutning kunne du have lavet to rene gentagelser mere. Basisøvelser med RIR 1 til 3, isolationsøvelser må gå tættere på failure (RIR 0 til 1).

Pauser

Basisøvelser 2 til 3 minutter, isolationsøvelser 1 til 2 minutter.

Når det går i stå

Falder præstationen over to til tre pas: planlæg en lettere uge med halvt så mange sæt og RIR 3 til 4. Tjek også søvn og kalorier.

Opvarmning

- 5 til 10 minutter let på cykel, løbebånd eller romaskine.
- Før første basisøvelse 2 til 4 opvarmningssæt med stigende vægt, for eksempel tom stang x 10, derefter cirka 50 % x 5, 70 % x 3 og 85 % x 1 af arbejdsvægten.
- Øvrige øvelser: ét let sæt rækker som regel.

Generel information, ikke lægelig rådgivning. Ved sygdom, smerter eller graviditet: tal med din læge først.

Push A

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Bænkpres	3 x 6-8	2						
Skulderpres stående	3 x 8-10	2						
Skrå bænkpres med håndvægte	2 x 10-12	2						
Sidehævninger	3 x 12-15	1						
Triceps pushdown	2 x 10-15	1						
Tricepsstræk over hovedet	2 x 10-15	1						

Pull A

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Pull-ups (eller lat pulldown)	3 x 6-10	2						
Roning med stang	3 x 8-10	2						
Lat pulldown	2 x 10-12	2						
Face pulls	2 x 12-15	1						
Bicepscurl	3 x 10-12	1						
Hammercurl	2 x 10-12	1						

Skriv vægt x gentagelser i ugekolonnerne, for eksempel 60 x 8.

Ben A

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Squat	3 x 6-8	2						
Rumænsk dødløft	3 x 8-10	2						
Benpres	2 x 10-12	2						
Bencurl	2 x 10-15	1						
Lægpres	3 x 10-15	1						

Push B

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Skulderpres stående	3 x 6-8	2						
Skrå bænkpres med stang	3 x 8-10	2						
Dips (eller brystpres)	2 x 8-12	2						
Sidehævninger	3 x 12-15	1						
Tricepsstræk over hovedet	2 x 10-15	1						

Skriv vægt x gentagelser i ugekolonnerne, for eksempel 60 x 8.

Pull B

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Dødløft	2 x 5-6	2-3						
Lat pulldown	3 x 8-12	2						
Siddende kabelroning	3 x 10-12	2						
Omvendt fly	2 x 12-15	1						
Curl på skrå bænk	2 x 10-12	1						

Ben B

Øvelse	Sæt x gent.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Bulgarsk split squat pr. side	3 x 8-10	2						
Hip thrust	3 x 8-12	2						
Benstræk	2 x 12-15	1						
Bencurl	3 x 10-15	1						
Lægpres	3 x 10-15	1						
Kabelcrunch	2 x 10-15	1						

Skriv vægt x gentagelser i ugekolonnerne, for eksempel 60 x 8.