Dette programmet er delt opp i en 2-splitt hvor du trener overkropp eller nedre del av kroppen.  
Du er avhengig av å kunne trene 3 dager i uken hvor du skal ha en hviledag mellom dag 2 og den tredje dagen du trener, så det kan se slik ut: mandag(dag1), tirsdag(dag2) og torsdag(dag1). Varm opp med 2/3 av normal vekt før du begynner med den fulle vekten.  
Gjør to øvelsere "back to back" (supersett) uten hvile i mellom, for så å ta en pause på 1 min. Deretter tar du for deg de 2 neste øvelsene uten hvile.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dag 1** | **Dag 2** |
| Benkpress.5\*5 reps | Knebøy 6\*3-5reps |
| Stående roing 5\*5 reps | Markløft 6\*3-5 reps |
| Skuldepressmaskin 5\*5 reps | leg-curl pilatesball 4\*6 reps |
| Chins/pull-up 5\*5 reps | Kabel hamstring curl 3\*8 reps |
| Knestående skrå sit-up 3\*8 |  |
| Beinhev 3\*8 |  |