**Volum**

* **Dag 1:** Tung overkropp
* **Dag 2**: Tung bein
* **Dag 3**: Medium/lett bryst, skuldre og triceps
* **Dag 4**: Medium/lett Rygg, biceps og bein

**Dag 1: tung overkropp**

Ha ca 3-4 min pause mellom hver øvelse og 2 min pause dersom du supersetter.

* Benkpress variant. 4 sett 4-6 reps.
* [Pendleyrow](http://www.youtube.com/watch?v=MewEsLPbVsM), t-bar row eller [kabelroing](http://www.youtube.com/watch?v=R7W-AC_v78c). 4 sett 6-8 reps
* Pushpress, skuldepress eller sittende skulderpress alle med stang. 3 sett 4-6 reps
* Pullups, chins eller nedtrekk. 4 sett 4-6 reps
* Smal benkpress eller dips. 3 sett 4-6 reps

Øvelse 2 og 3, og 4 og 5 kan supersettes ved å alternere mellom øvelsene til du har gjort alle settene for å spare tid.

**Dag 2 tung bein**

Ha 3-4 min pause mellom hver øvelse.

* Knebøy eller frontbøy. 4 sett 4-6 reps
* Strak markløft eller good morning. 3 sett 6-8 reps
* Bakover utfall, stepp up eller bulgarsk utfall. 3 sett per bein med 6-8 reps
* Hiptrust. eller nordic hams. 3 sett 6-8 reps
* Hengende beinhev, dragon fly, ab-whell. 3×8

**Dag 3 medium/lett bryst, skuldre og triceps**

2-3 min pause mellom sett (bruk lengst pause flereleddsøvelsene og kortere pause på isolasjonsøvelsene).

* Skråbenkpress, benkpress eller skulderpress. Droppsett type 1
* Flat manualbenk, skrå manualbenk eller manual floorpress. 3 sett 8-10 reps
* Flies variant. 3 sett 12-15 reps.
* Sidehev variant. 4 sett 10-12 reps
* Frankspress variant eller JM press 3 sett 8-10 reps
* Pushdown variant. droppsett typ 2 (droppsett typ 2 forklares senere)

**Dag 4 medium/lett bein, rygg og biceps**

1-3 min pause mellom sett.

* Markløft. Droppsett type 1
* Chins eller nedtrekk undertak. 3 sett 8-10 reps
* Benkroing eller annen roøvelse med bryststøtte. 4 sett 10-12 reps
* Facepull eller rear delt flies. 3 sett. 12-15 reps
* Bicepscurl variant. 3 sett 8-10 reps
* Biceps isolasjon øvelse. dropp sett typs 2.
* Hack squat eller beinpress widowaker (forklares senere)

**Droppsett og widowmaker**

**Droppsett type 1**

Droppsett benyttes på benkpress og markløft. Bruk 3-4 sett med 6 reps på og kjøre deg opp til et tungt toppsett på 5-6 reps til teknisk utmattelse. Ta deretter av 20% vekt og kjør så mange repetisjoner som mulig på denne vekten frem til teknisk feil.Med teknisk utmattelse forstås som det punktet hvor teknikken ikke er identisk med første repetisjon, men at du må jukse på teknikken for og fortsette. Pausene bør ikke vøre lengre enn 20-30 sek.

**Droppsett type 2**

Denne benyttes på mindre øvelser. Du tar først et sett til utmattelse. I X-size sikter vi oss inn på ca 8-10 repp på første sett. Deretter reduserer men vekten 10-20% å kjører ett nytt sett til utmattelse. Du reduserer på samme måte og fullfører tredje sett. Pausene mellom de tre settene skal ikke overskride 10-15 sek

**Widowmaker**

Her gruser vi på med 1 sett av 20 repitisjoner! Dette er en hit i kjente programmer som for eksempel DC, hvor det blir kaldt en widowmaker. Mannen bak DC forklarer det slik.

* Sikt mot ca 12 repp uten lockout pause.
* Pust 3 dype pust i lock out men ikke sett ned vekten.
* 3 nye reps
* 3 dype pust
* 2 reps
* 3 dype pust
* Deretter tenk en og en repitiosjon. 3-2-1 og ferdig. Klarer du flere repitisjoner, så fullfører du også disse.

Dette er ikke den måten du *må* utføre de 20 reppene på, men ett eksempel. Her er ett klipp av en widowmaker

## Progresjon

**Vanlige sett:**Når du klarer alle sett på egenhånd med høyeste anbefaling på repetisjoner øker du til neste nærmest vekt neste økt. Da kan du gå tilbake til laveste anbefaling på repetisjoner igjen og jobbe deg opp på reps til du igjen klarer alle sett med høyeste anbefaling og det igjen er klart for en ny økning.

**Dropp sett type 1**: Klarer du 6 reps første sett øker du 2,5 kg neste økt.

**Dropp sett type 2:** Her øker du vekten når du klarer 10 repp på første sett. Klarer du færre enn 8 repp første sett, reduserer du vekten neste økt. Du bør også droppe såpass  mye vekt så du minimum klarer 8 repitisjoner, men ikke mer enn 12 på droppsettene.

**Widowmaker:** Når du klarer mer enn 20 repp øker du vekten. Klarer du færre enn 18 repp, reduserer du vekten neste økt.

Treningsprogram fra ww.fitnessbloggen.no