

ATG Program

3x pr. uge

Generelle noter

- **Progression**

Formålet med træning er altid gradvis progression, hvorvidt det er i form af mere vægt, flere reps eller bedre eksevering er ikke vigtigt, men vigtigt er at have en struktur for progression.

Hvis programmet f.eks siger *5 sæt á 10 reps* vælges en vægt så alle sæt kan udføres 10 gange **og ikke mere**.

Hvis det lykkedes at få 10 reps i alle 5 sæt øges vægten næste træning.

Hvis det ikke lykkedes at få 10 reps i alle 5 sæt:

Sænk vægten næste træning, hvis det sidste sæt var mere end 3 gentagelser fra målsætningen.

Behold samme vægt næste træning, hvis det sidste sæt var indenfor 3 gentagelser af målsætningen.

Vigtigst af alt: Hold teknik ens, så der sker progressiv belastning og ikke progressivt snyd.

Programmet

Dag 1

Øvelse	Sæt \times Reps
ATG Split Squat	5×10
Deficit push up	5×10
Jefferson curl	5×10
Tibialis raise	5×10
Enkelt arm row med håndvægt	5×10
Side planke	$4 \times Max$
Dumbbell curl skiftevis (Leroy Colbert style)	3×10
Triceps extension med håndvægt	4×10

Dag 2

Dag 3

Mål

- **ATG Split squat**
25% af kropsvægt for 5 sæt á 5 reps .
- **Jefferson curl**
10 reps med 25% af kropsvægt.
- **Tibialis raise**
5 sæt á 5 reps med 25% af kropsvægt.
- **Single-leg calf raise**
10 reps med 25% af kropsvægt.
- **Nordic curl**
10 negative reps.