



GERMAN VOLUMEN TRAINING

- Forslag til træningsprogram MAN BOOBS

5 dages-split program 10 x 10				
		Antal sæt	Antal x	Pause
Dag 1	Armstrækninger eller bænkpres	10	10	60 sek
	Tricepspres eller dips på stol/bænk	3	10	30 sek.
Dag 2	Squats	10	10	60 sek
	Rygextension	3	10	30 sek.
	Rotation / lille bold	3	20	30 sek.
	Skub på bold	3	20	30 sek.
	Strækøvelser			
Dag 3	Fri			
Dag 4	Chin-ups* eller træk til bryst	10	10	60 sek.
	Biceps curl med rotation	10	10	60 sek.
	Diagonalløft på bold	3	10	60 sek.
	Rotation / lille bold	3	20	60 sek.
Dag 5	Fri			

* kan laves liggende under spisebord;
tag fat i bordkanten og træk bryst og hoved op mod bordet.

Belastningen i øvelserne skal du lige "lege" lidt med. Du skal have så meget belastning på at du ikke kan lave flere end 10 x 10 gentagelser af øvelsen. Du skal være helt presset på de sidste gentagelser. Det tager et par træningsgange at finde ud af hvad der skal til.

OBS!! Beskrivelse af mave- og rygøvelser finder du på linket lige under det du har klikket på for at komme hertil dette program!