

Styrketræning – Split-program

Formål: At øge maksimalstyrken samt den reelle muskelmasse med mindst 2 kg på 15 uger.

Programmet: Split program. Øvelser for alle større muskelgrupper. Se Progressions-skemaet for antal set og repetitioner. Vægtskemaet bruges til at justere vægten i hver øvelse.

Træning A: Ben: squat/benpres, knæ-stræk, hase-curl
Ryg: Træk til bryst, rowing
Biceps: Curl med stang/håndvægte
(Mave)

Træning B: Bryst: bænkpres, skrå flyers
Triceps: håndvægt eller kabel
Skulder: Sideløft med håndvægte
Læg: stående raises eller lægøvelse i benpres
(Mave)

Opvarmning: 5 min på kondicykel, romaskine eller crosstraiener
I hver øvelse laves der altid 1-2 opvarmningssæt (8-12 gentagelser) på en lav belastning inden de egentlige træningssæt gennemføres

Træningshyppighed: Optimalt 4 træninger pr. uge / mindst 2 træninger pr. uge.

Pauser: 2 min. pause mellem hvert set. Enkelte øvelser kan kombineres, så man laver en øvelse mens man holder pause fra en anden. Dette kun hvis de to øvelser er for to forskellige muskelgrupper.
Træning A og B kan godt laves på to på hinanden følgende dage, men herefter skal der være mindst en dag uden styrketræning.

Anden træning: Ikke for lange træninger
Ekstra fokus på smidighed og "eksplosions-træning"
Mindre fokus på konditionstræning

Kosten: Det er vigtigt at følge nogle få simple retningslinier for at man kan øge sin muskelmasse:
1. Aldrig være sulten i længere tid af gangen
2. Aldrig være rigtig sulten når man begynder træningen
3. Spise mere end man plejer – kulhydrat før og efter træning, mere protein i alle måltider.

Progressionsskema

	Tilvænning			Belastnings-øgning			Stor mængde				Styrke 1		Styrke 2		
Antal uger:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Træning A															
Squat/benpres	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Knæ-stræk	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Hase curl	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Rowing	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Træk til bryst	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Biceps curl	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
(Mave)	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25
Træning B															
Bænkpres	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Flyers skrå	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Triceps håndvægt/kabel	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Skulder sideløft	3x12	3x12	3x12	3x8	3x8	3x8	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	2x8+ 2x6	4x6	4x6	3x8	3x6	3x6
Læg stående/ i benpres	3x16	3x16	3x16	3x12	3x12	3x12	4x12	4x12	4x12	4x12	3x12	3x12	3x12	3x12	3x12
(Mave)	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25	2x25

Vægten skal vælges, så man kun lige kan gennemføre sidste set i hver øvelse

Vægtskema

	Antal uger:														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Træning A															
Squat/benpres															
Knæ-stræk															
Hase curl															
Rowing															
Træk til bryst															
Biceps curl															
(Mave)															
Træning B															
Bænkpres															
Flyers															
Triceps															
Skulder sideløft															
Læg															
(Mave)															

I skemaet skrives den tungeste vægt der blev brugt i hver øvelse.