

Styrketræning hjemme for mænd - Øvet program (6 uger)

Startdato (foreslået): 15-09-2025. Split: Upper/Lower 4 pas/uge.

Mål: muskel- og styrkebygning med systematisk progression (RPE 7-9). Udstyr: justerbare håndvægte (10-25 kg), elastikker, stabil stol/sofa, evt. dørstativ til pullups.

Ugeopdeling og pas

Man: Overkrop 1 • Tir: Underkrop 1 • Tor: Overkrop 2 • Fre: Underkrop 2. Ons/Lør/Søn: aktiv restitution (gåtur, mobilitet).

Overkrop 1 - udfyldt eksempel (Uge 1)

Bænkpres med håndvægte 4×8 @ RPE 8 - Eksempel: 2×18 kg.

Enarms row 4×10/arm @ RPE 8 - Eksempel: 26 kg.

Skulderpres 3×10 @ RPE 8 - Eksempel: 2×14 kg.

Flyes 2×12-15 @ RPE 7 - Eksempel: 2×8-10 kg.

Biceps curl superset triceps extension 3×10-12 @ RPE 8 - Eksempel: 12 kg pr. hånd.

Pauser: 90-120 sek. (basis) / 60-90 sek. (isolation).

Underkrop 1 - udfyldt eksempel (Uge 1)

Goblet squat 4×8 @ RPE 8 - Eksempel: 28 kg.

Rumænsk dødløft 4×10 @ RPE 8 - Eksempel: 2×20 kg eller rygsæk 35-40 kg.

Bulgarian split squat 3×10/ben @ RPE 8 - Eksempel: 12-16 kg i goblet.

En-fods læg 3×15-20 @ RPE 8 - Evt. rygsæk 10-15 kg.

Farmer's carry 3×40-60 sek. - Eksempel: 2×20 kg.

Overkrop 2 - udfyldt eksempel (Uge 1)

Smal DB-pres 4×8 @ RPE 8 - Eksempel: 2×16-18 kg.

Pullups/Chinups 4×AMRAP - Brug elastik ved behov (mål 6-10 reps).

Lateral raises 3×15-20 @ RPE 7 - Eksempel: 2×6-8 kg.

Enarms skulderpres 3×10/arm @ RPE 8 - Eksempel: 18 kg.

Mave: hollow hold 3×30-40 sek.

Underkrop 2 - udfyldt eksempel (Uge 1)

Step-ups 4×10/ben @ RPE 8 - Eksempel: 2×14-16 kg, knæhøjde.

Hip thrust (sofa) 4×10 @ RPE 8 - Eksempel: 40-50 kg i rygsæk.

Good mornings m. elastik 3×12-15 @ RPE 7.

Nordic hamstring (assisteret) 3×5 @ RPE 8.

Pallof press 3×12-15/side @ RPE 7.

Uger 1-3: lineær progression - når top af rep-range i alle sæt → +5-10 % vægt næste pas. Uge 4: deload (-20 % volumen og/eller RPE 6-7). Uger 5-6: gentag uger 2-3 med lidt højere startvægt. Log-eksempel (Uge 1 Man): DB-bænk 18 kg 4×8; Row 26 kg 4×10; Pres 14 kg 3×10; Flyes 10 kg 2× Curl/Ext 12 kg 3×11/11.

Uge 1 log (printbar) - udfyldt + plads til noter

[] Man Overkrop 1: DB-bænk 4×8 18 kg | Row 4×10 26 kg | Pres 3×10 14 kg | Flyes 2×12 10 kg | Curl/Ext 3×11 12 kg. Noter: _____

[] Tir Underkrop 1: Goblet 4×8 28 kg | RDL 4×10 40 kg | Bulg. 3×10 14 kg | Læg 3×18 BW+10 kg | Carry 3×50 sek. Noter: _____

[] Tor Overkrop 2: Smal DB 4×8 16-18 kg | Pullups 4×6-10 | LR 3×15 | Enarms pres 3×10 18 kg | Hollow 3×35 sek. Noter: _____

[] Fre Underkrop 2: Step-ups 4×10 2×16 kg | Hip thrust 4×10 45 kg | GM elastik 3×15 | Nordic 3×5 | Pallof 3×12. Noter: _____