

# DTP träningsprogram

Målsättning: Bygga muskler

Målgrupp: Medel och avancerat



[www.fitnessfreak.se](http://www.fitnessfreak.se)

## Vecka 1-4

Dag 1: Ben, vader och mage

Dag 2: Kardio

Dag 3: Bröst och rygg

Dag 4: Kardio

Dag 5: Armar och mage

Dag 6: Kardio

Dag 7: Axlar

### Dag 1: Ben, vader och mage

Övning	Set	Reps	Vila
A1 Benpress	10	50,40,30,20,10,10,20,30,40,50	60s+
A2 Vadpress (i benpressmaskin)	10	40,30,20,10,10,10,10,20,30,40	60s+
B Mage	5	Till failure	60s+

### Dag 2: Kardio

Övning	Tid
A Crosstrainer (intervaller)	20min + stretch

### Dag 3: Bröst och rygg

Övning	Set	Reps	Vila
A1 Lutande hantelpress	5	30,20,10,5,5	60s+
A2 Stående hantelrodd (framåtlutad)	5	30,20,10,5,5	60s+
B1 Plan hantelpress	5	5,5,10,20,30	60s+
B2 Stående hantelrodd (framåtlutad)	5	5,5,10,20,30	60s+

### Dag 4: Kardio

Övning	Tid
A Löpning (intervaller)	20min + stretch

### Dag 5: Armar och mage

Övning	Set	Reps	Vila
A1 Stående bicepscurl (cable med rak stång)	5	40,30,20,10,10	60s+
A2 Triceps extension (rep ovan huvud)	5	40,30,20,10,10	60s+
B1 Bicepscurl med rak stång	5	10,10,20,30,40	60s+
B2 Skull crushers (EZ-stång)	5	10,10,20,30,40	60s+
C Hängande benlyft	5	Till failure	60s+

### Dag 6: Kardio

Övning	Tid
A Crosstrainer (intervaller)	20min + stretch

### Dag 7: Axlar

Övning	Set	Reps	Vila
A1 Sittande axelpress (stång bakom nacke)	5	40,30,20,15,10	60s+
A2 Lyft till hakan (rak stång)	5	40,30,20,15,10	60s+
B1 Arnold dumbbell press	5	10,15,20,30,40	60s+
B2 Framåtlutande hantellyft åt sidan	5	10,10,20,30,40	60s+

© 2013 Fitness Freak  
DTP träningsprogram



[www.fitnessfreak.se](http://www.fitnessfreak.se)

**Viktig information!**

Innan du påbörjar programmet bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa.

Fitness Freak tar ej ansvar för någon form av skada eller förlust till följd av informationen i detta program.

Lycka till med din träning!