

## INSPIRATION

Instruktør Steven Dalsgård er d. 21/10 startet på en trænings/bulk periode. Der indtages flere kalorier og der følges et tilrettelagt træningsprogram for at opnå større styrke og kraftigere muskler.

Træningsprogrammet gennemføres med dropset i alle øvelser og der fokuseres ikke på antal gentagelser og set, men på maksimal udtrætning af musklen.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Bryst (let ryg)	Ben (Baglår) Skulder	Biceps Triceps	Ryg	Ben (Bryst let)
<p><b>Bryst:</b> Bænkpres Incline bænkpres (Skrå) Cable Crossover (Siddende) Dumbell Press (Håndvægt)</p> <p><b>Ryg:</b> Bent-Over Lateral Raises Lat Pull Down (Smal og bredt greb)</p> <p>Er der overskud køres der Pec Deck Flyes (Bryst i maskine) og Dips.</p>	<p><b>Ben:</b> Dødløft Leg Curls (Maskine) Good Mornings Calf Raises</p> <p><b>Skulder:</b> Dumbell Press Incline bænkpres (Skrå) Upright Rowing Press Behind Neck (Smith Stativ) Barbell Shrugs</p>	<p><b>Biceps:</b> • Barbel Curls (Superset) • Concentration Curls</p> <p>• Scott Curls (Superset) • Dumbell Curls Hammer Curls</p> <p><b>Triceps:</b> Barbell Triceps Extensions • Push Downs (Superset) • One-Arm Reverse Pushdown Lying Dumbell French Press</p> <p>Er der overskud køres der dips.</p>	<p><b>Ryg:</b> • Bent over row (Superset) • Dumbell Row (På bænk)</p> <p>Chinups (Med vægt)</p> <p>• Lat Pull Down (Close Grip) (Superset) • Lat Pull Down (Wide Grip)</p> <p>Straight Arm Lat Pull Down T-Bar Row</p>	<p><b>Ben:</b> Squat Leg Extension Siddende Squat (Maskine) Calf Raises Lunges</p> <p><b>Bryst:</b> Incline bænkpres (Skrå) Dumbell Press (Håndvægt)</p>

For at understøtte træningen maksimalt indtager Steven følgende kosttilskud I løbet af dagen:

- **Kl. 1100**  
Nutramino Whey 40g (2 skefulde)
- **Kl. 1600**  
Nutramino Whey 40g (2 skefulde)  
Nutramino Creatine 5g
- **Kl. 1700 Inden træning indtages**  
Nutramino Amino (1 skefuld)  
*Træning i halvanden time*
- **Kl. 1830 Efter træning indtages**  
Nutramino Whey 20g (1 skefuld)  
Nutramino XL Whey 20g (1 skefuld) – Weightgainer  
Nutramino Creatin 5g