

COMEBACK

GENVIND MUSKELMASSE OG STYRKE



5 UGERS TRÆNINGSPROGRAM

**AF JONAS GERMANN
PERSONLIG TRÆNER**

Indholdsfortegnelse

Om mig	1
Introduktion	2
Begreber og forståelse	2
Sådan læser du programmet	4
Opvarmning	4
Træningsprogrammet	5
Udbytning af øvelser	0
Oftestillede spørgsmål	1

Om mig

Mit navn er Jonas Germann. Jeg har en bachelor i Ernæring & Sundhed, er uddannet personlig træner, kostvejleder og har en lang række kurser indenfor blandt andet design af træningsprogrammer, styrketræning og sportsernæring. Til dagligt arbejder jeg i FysioDanmark Hillerød som selvstændig personlig træner.

De sidste par år har jeg dedikeret mit liv til at frigøre mennesker fra myter og misinformationer, både indenfor kost og træning. Mit mål er at folk kan blive fri for misinformations og ligegyldigt detaljefokus, så der er mulighed for faktisk at arbejde med det der giver resultater.

Denne lille e-bog er min hjælp til dig, så du hurtigt og effektivt kan genvinde din muskelmasse og styrke. Det gøres ved at fokusere på det som forskning viser er vigtigt for dine resultater, uden en masse overflødig bullshit og unødvendigt detaljefokus. God læselyst!

Du kan finde og kontakte mig her:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

www.jonasgermann.dk



Introduktion

Velkommen tilbage fra lockdown!

Programmet her er designet til at vænne din krop hurtigt til fast styrketræning igen. Dit styrke- og muskelmasseniveau afhænger af:

1. Hvilken slags udstyr du har haft adgang til
2. Hvor ofte, hvor meget og hvor hårdt du har trænet

Programmet her er designet med det udgangspunkt, at man skulle kunne lave det, om så man ikke har rørt en vægt siden centrene lukkede ned. Så uanset hvor seriøst du har trænet, eller om du overhovedet har, så kan programmet her hjælpe dig på vej.

En ting er helt sikkert, og det er din styrke er lavere end før. Det er helt okay, den kommer hurtigt igen. Det er vigtigt at være accepterende omkring hvor du er NU, og ikke måle med hvor du var dengang. Det er vigtigt at være mentalt indstillet på at starte stille og roligt ud, med et nyt udgangspunkt.

Når man ikke har trænet i noget tid, så bliver **kroppens evne til at restituere nedsat**. Det er vigtigt at pointere, for det betyder at du *IKKE* bare kan give den fuld gas som normalt. Kroppen skal have tid til at tilvænne sig styrketræningen igen, hvis du vil have maksimale resultater ud af det

Hvis du f.eks. bare giver den fuld gas på dag 1, så er du nok så øm at træninger resten af ugen er svære at udføre. Målet er at give musklerne præcis nok stimuli til at det er effektivt, men uden at det skaber ekstrem ømhed.

Målet er dermed ikke at starte så tæt på din max vægt som muligt, men tværtimod bare at starte stille ud og tålmodigt bygge oven på. Dét er den hurtigste vej til at opbygge din styrke og muskelmasse igen

Begreber og forståelse

Disse begreber skal du kende, inden du læser programmet:

DB = dumbbell (håndvægt).

BB = barbell (stang, der kan sættes skiver på).

Machine = maskine.

SM = Smith Machine

SA = single arm (én arm ad gangen).

SL = single leg (ét ben ad gangen).

Reps = antal gentagelser.

RIR = Reps In Reserve. Det dækker over hvor mange gentagelser, du skal have tilbage i tanken, når dit sæt er færdigt; så man "gemmer" lidt kræfter. "RIR 2" betyder, at man skal have 2 reps/gentagelser tilbage i sig efter sit sæt. "RIR 0" betyder, at man ikke skal kunne tage en eneste rep/gentagelse mere (Failure).

Det er en måde hvorpå man kan sørge for, at man træner hårdt nok eller holder nok igen ift. hvordan programmet er sat sammen. Det er basalt set blot en indikator for hvor hårdt sættet skal være. Jo tættere på 0, jo hårdere.

Når man vurderer RIR-skala skal man også tage højde for teknik. Hvis man ikke kan tage flere gentagelser uden at det går ud over ens teknik, så har man ramt RIR0.

Så RIR er hvor mange gentagelser du har tilbage i tanken med god teknik

Reps In Reverse skema	
RIR 0	Du kan ikke tage ene eneste rep mere
RIR 1	Du kan tage 1 rep mere
RIR 2	Du kan tage ca. 2 rep mere
RIR 3	Du kan tage ca. 3 rep mere
RIR 4+	Du kan tage 4+ reps (Føles let)

Hvis du vil have en bedre idé om, hvordan forskellige RIR ser ud, så kan jeg anbefale denne video af den canadiske youtuber, Jeff Nippard:

https://www.youtube.com/watch?v=EHsW37g2uGU&ab_channel=JeffNippard

Sådan læser du programmet

Bogstaverne viser i hvilken rækkefølge, øvelserne skal laves.

Hvis der er et tal direkte efter bogstavet, så er det et supersæt. Et supersæt betyder, at man laver to øvelser i streg og holder en pause, når man har lavet et sæt af hver øvelse.

Eksempel:

A1. DB Press 3 x 10

A2. DB Row 3 x 10

Her tager man først DB Press for 10 gentagelser, så lige efter DB Row for 10 gentagelser, og så holder man den angivne pause; det er ét sæt (der er i ovenstående eksempel tre sæt).

Hvis der er tre øvelser i streg, ville den tredje øvelse hedde "A3". Princippet er det samme.

Opvarmning

Der er god evidens for at opvarmning øger ydeevne og potentielt kan reducere risiko for skader. Derfor er det dumt ikke at bruge tid på det. Se det som en investering i din træning. Det er ikke så vigtigt hvordan du varmer op, bare du bliver varm og klar til din træning.

Her er min anbefaling til en opvarmning:

få pulsen op, (dynamisk opvarmning) og opvarmningssæt. Den vigtigste del er opvarmningssæt.

Få pulsen op: 5-10 minutters let cardio på løbebånd, kondicykel eller lign. Få pulsen lidt op og bliv varm.

Eksempel på dynamisk opvarmning, overkrogsdag:

Arm swings 1 x 15 (både fremad og bagud).

Band external rotation 2 x 15 (på hver arm).

Band pullaparts 2 x 15

Eksempel på dynamisk opvarmning, underkrogsdag:

Glute bridges 2 x 10 (med 2 sek. hold i toppen, spænd ballerne hårdt).

Air squats 2 x 15

Pigeon stretch 2 x 15 sek på hvert ben.

Du kan tilføje flere eller færre øvelser efter behov eller lave nogle, der mere specifikt rammer det, som netop er behovet for dig. Det vigtigste er at du føler dig klar og bevægelig til de øvelser du skal lave.

Mange føler ikke et behov for dynamisk opvarmning, og det er helt fint, det er ikke noget man nødvendigvis får mere ud af at lave.

Opvarmningssæt: Inden du går i gang med topvægten i den øvelse, du skal tage, er det en god idé at tage nogle opvarmningssæt. Især i større øvelser som bench press, squat og deadlift.

Det er forskelligt hvor mange opvarmningssæt man har brug for, men jeg anbefaler at tage 2-4 stykker.

F.eks. ét sæt med stang, ét sæt med 40% af hvad man skal køre, og ét sæt med 70% af hvad man skal køre. Du skal ikke tage tallene for bogstaveligt. Hovedpointen er bare, at du skal tage nogle lette, men gradvist hårdere sæt inden din topvægt.

Opvarmning er dog altid individuelt. Nogle kan nøjes med et par opvarmningssæt og behøver slet ikke lave dynamisk opvarmning og få pulsen op. Prøv dig frem og find ud af, hvad der gør at du føler du kan bevæge dig bedst

Træningsprogrammet

Hvis du slet ikke har hjemmetrænet under lockdown, så anbefaler jeg at du følger programmet alle 5 uger.

Hvis du har lavet hjemmetræning 2-3 gange ugentligt uden udstyr, så kan du springe uge 2 over.

Hvis du har lavet hjemmetræning 3-4 gange ugentligt med udstyr (Tung nok til at du ikke har skulle lave 25+ reps), så kan du springe uge 1 og 3 over.

Hvis du er i tvivl om hvilken kategori du hører i, så kør det fulde program alle 5 uger.

Du kan bruge boksene til højre for øvelserne (set), til at notere hvilken vægt du har taget, så du kan sammenligne med de resterende uger.

God fornøjelse!

4 DAGES TRÆNINGSPROGRAM | UGE 1

Corona Comeback - Træningsprogram

AF JONAS GERMANN

Underkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Squat	2 x 6	2 min	4					
	B. Goblet DB Squat	2 x 8	2 min	4					
	C. Lying / Seated Leg Curl	3 x 12	1 min	3					
	D. Standing SM Calf Raises	3 x 12	-	3					
	E. Machine Ab Crunches	3 x 10	1 min	3					

Overkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Bench Press	2 x 6	2 min	4					
	B1. Lat Pulldown	2 x 12	-	3					
	B2. DB Lateral Raises	2 x 12	2 min	3					
	C. Bent Over Barbell Row	2 x 8	2 min	3					
	D1. Pec Deck	3 x 10	-	3					
	D2. DB Curls	3 x 10	-	3					
	D3. SA DB Extensions	3 x 10	2 min	3					

Underkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Deadlift	2 x 6	2 min	4					
	B. Leg Press	2 x 10	2 min	4					
	C1. Lying / Seated Leg Curl	2 x 10	-	3					
	C2. Leg Extensions	2 x 10	2 min	3					
	D. Seated Calf Raises	2 x 12	1 min	3					
	E. Reaching Plank	2 x 3RIR	1 min	3					

Overkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A1. Band-assisted Pullups	2 x 10	-	4					
	A2. BB Overhead Press	2 x 8	2 min	4					
	B1. Incline DB Chest Press	2 x 10	-	3					
	B2. Incline DB Seal Row	2 x 10	2 min	3					
	C. Cable Facepulls	2 x 12	1 min	3					
	D1. Cable Hammer Curls	2 x 10	-	3					
D2. Cable Pushdown	2 x 10	1 min	3						

4 DAGES TRÆNINGSPROGRAM | UGE 2

Corona Comeback - Træningsprogram

AF JONAS GERMANN

Underkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Squat	3 x 6	2 min	4					
	B. Goblet DB Squat	2 x 8	2 min	3					
	C. Lying / Seated Leg Curl	3 x 12	1 min	2					
	D. Standing SM Calf Raises	3 x 12	-	2					
	E. Machine Ab Crunches	3 x 10	1 min	2					

Overkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Bench Press	3 x 6	2 min	4					
	B1. Lat Pulldown	2 x 12	-	3					
	B2. DB Lateral Raises	2 x 12	2 min	2					
	C. Bent Over Barbell Row	3 x 8	2 min	3					
	D1. Pec Deck	3 x 10	-	2					
	D2. DB Curls	3 x 10	-	2					
	D3. SA DB Extensions	3 x 10	2 min	2					

Underkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Deadlift	3 x 6	2 min	4					
	B. Leg Press	2 x 10	2 min	3					
	C1. Lying / Seated Leg Curl	3 x 10	-	3					
	C2. Leg Extensions	3 x 10	2 min	2					
	D. Seated Calf Raises	2 x 12	1 min	3					
	E. Reaching Plank	2 x 3RIR	1 min	3					

Overkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A1. Band-assisted Pullups	2 x 10	-	3					
	A2. BB Overhead Press	2 x 6	2 min	4					
	B1. Incline DB Chest Press	2 x 10	-	3					
	B2. Incline DB Seal Row	2 x 10	2 min	3					
	C. Cable Facepulls	2 x 12	1 min	2					
	D1. Cable Hammer Curls	2 x 10	-	2					
D2. Cable Pushdown	2 x 10	1 min	2						

4 DAGES TRÆNINGSPROGRAM | UGE 3

Corona Comeback - Træningsprogram

AF JONAS GERMANN

Underkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Squat	3 x 6	2 min	3					
	B. Goblet DB Squat	3 x 8	2 min	3					
	C. Lying / Seated Leg Curl	4 x 12	1 min	2					
	D. Standing SM Calf Raises	3 x 12	-	2					
	E. Machine Ab Crunches	3 x 10	1 min	2					

Overkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Bench Press	3 x 6	2 min	3					
	B1. Lat Pulldown	3 x 12	-	2					
	B2. DB Lateral Raises	3 x 12	2 min	2					
	C. Bent Over Barbell Row	3 x 8	2 min	2					
	D1. Pec Deck	3 x 10	-	2					
	D2. DB Curls	3 x 10	-	2					
	D3. SA DB Extensions	3 x 10	2 min	2					

Underkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Deadlift	3 x 6	2 min	3					
	B. Leg Press	3 x 10	2 min	3					
	C1. Lying / Seated Leg Curl	3 x 10	-	3					
	C2. Leg Extensions	3 x 10	2 min	2					
	D. Seated Calf Raises	3 x 12	1 min	2					
	E. Reaching Plank	3 x 2RIR	1 min	2					

Overkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A1. Band-assisted Pullups	3 x 10	-	3					
	A2. BB Overhead Press	3 x 6	2 min	3					
	B1. Incline DB Chest Press	3 x 10	-	2					
	B2. Incline DB Seal Row	3 x 10	2 min	2					
	C. Cable Facepulls	3 x 12	1 min	2					
	D1. Cable Hammer Curls	3 x 10	-	2					
D2. Cable Pushdown	3 x 10	1 min	2						

4 DAGES TRÆNINGSPROGRAM | UGE 4

Corona Comeback - Træningsprogram

AF JONAS GERMANN

Underkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Squat	3 x 6	2 min	2					
	B. Goblet DB Squat	3 x 8	2 min	2					
	C. Lying / Seated Leg Curl	4 x 12	1 min	1					
	D. Standing SM Calf Raises	3 x 12	-	1					
	E. Machine Ab Crunches	3 x 10	1 min	1					

Overkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Bench Press	3 x 6	2 min	2					
	B1. Lat Pulldown	3 x 12	-	2					
	B2. DB Lateral Raises	3 x 12	2 min	1					
	C. Bent Over Barbell Row	3 x 8	2 min	2					
	D1. Pec Deck	3 x 10	-	1					
	D2. DB Curls	3 x 10	-	1					
	D3. SA DB Extensions	3 x 10	2 min	1					

Underkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Deadlift	3 x 6	2 min	2					
	B. Leg Press	3 x 10	2 min	2					
	C1. Lying / Seated Leg Curl	3 x 10	-	1					
	C2. Leg Extensions	3 x 10	2 min	1					
	D. Seated Calf Raises	3 x 12	1 min	1					
	E. Reaching Plank	3 x 1RIR	1 min	1					

Overkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A1. Band-assisted Pullups	3 x 10	-	2					
	A2. BB Overhead Press	3 x 6	2 min	2					
	B1. Incline DB Chest Press	3 x 10	-	2					
	B2. Incline DB Seal Row	3 x 10	2 min	1					
	C. Cable Facepulls	3 x 12	1 min	1					
	D1. Cable Hammer Curls	3 x 10	-	1					
D2. Cable Pushdown	3 x 10	1 min	1						

4 DAGES TRÆNINGSPROGRAM | UGE 5

Corona Comeback - Træningsprogram

AF JONAS GERMANN

Underkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Squat	4 x 6	2 min	2					
	B. Goblet DB Squat	3 x 8	2 min	2					
	C. Lying / Seated Leg Curl	4 x 12	1 min	1					
	D. Standing SM Calf Raises	4 x 12	-	1					
	E. Machine Ab Crunches	3 x 10	1 min	1					

Overkrop A	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Bench Press	4 x 6	2 min	2					
	B1. Lat Pulldown	3 x 12	-	2					
	B2. DB Lateral Raises	3 x 12	2 min	1					
	C. Bent Over Barbell Row	4 x 8	2 min	2					
	D1. Pec Deck	3 x 10	-	1					
	D2. DB Curls	3 x 10	-	1					
	D3. SA DB Extensions	3 x 10	2 min	1					

Underkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A. BB Deadlift	4 x 6	2 min	2					
	B. Leg Press	3 x 10	2 min	2					
	C1. Lying / Seated Leg Curl	4 x 10	-	1					
	C2. Leg Extensions	4 x 10	2 min	1					
	D. Seated Calf Raises	3 x 12	1 min	1					
	E. Reaching Plank	3 x 1RIR	1 min	1					

Overkrop B	Øvelser	Set / rep	Pause	RIR	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Note
	A1. Band-assisted Pullups	4 x 10	-	2					
	A2. BB Overhead Press	4 x 6	2 min	2					
	B1. Incline DB Chest Press	3 x 10	-	2					
	B2. Incline DB Seal Row	3 x 10	2 min	1					
	C. Cable Facepulls	3 x 12	1 min	1					
	D1. Cable Hammer Curls	3 x 10	-	1					
D2. Cable Pushdown	3 x 10	1 min	1						

Færdig med træningsprogrammet? Hvad så nu?

Lad mig hjælpe dig videre med et nyt træningsprogram!

Få tilpasset et træningsprogram personligt til dig, med højde for hvor meget du kan træne, din træningserfaring, præferencer og mål.

Hvis du er træt af tilfældig træning, som giver tilfældige resultater, så lad mig hjælpe dig videre med et personligt, evidensbaseret og effektivt træningsprogram:

<https://jonasgermann.dk/kontakt/>

Pris: 799,- hvis du nævner comeback e-bogen i din besked.

(Normalpris: 999,-)

Udbytning af øvelser

Hvis der er bestemte øvelser, som du af den ene eller anden grund ikke kan lave, så kan du finde alternativer til nogle af dem her. Du kan udbytte øvelsen med en øvelse på samme farve linje, altså vandret fra venstre mod højre og omvendt.

Byttemulighed 1	Byttemulighed 2	Byttemulighed 3	Byttemulighed 4
BB Squat	Hack Squat	DB Goblet Squat	Leg Press
BB Deadlift	BB Sumo Deadlift	KB Deadlift	Rack Pulls
BB Overhead Press	Seated BB Press	Standing DB press	Seated DB press
BB Bench Press	BB Decline/Incline Press	DB Bench Press	Decline/ Incline DB Press
Lying Leg Curl	Stability Ball Hamstring Curls	Seated Leg Curl	Back Extensions
Romanian BB Deadlift	Romanian DB Deadlift	Back Extensions	Reverse Hyperextensions
Leg Extenions	Sissy Squat	Goblet Squat	DB Squat
BB Hip Thrusters	BB Glute Bridge	DB Glute Bridge / Hip Thrusters	Smith Machine Hip Thrusters
BB Overhead Press	Standing DB Shoulder Press	Seated BB Overhead Press	Seated DB Shoulder Press
Lat pulldown	Pullups	Chinups	Eccentric-only pullups/chin ups
Incline DB Seal Row	Bent Over Row	Chest Suppoerted T-bar row	SA DB row

Ofte stillede spørgsmål

Her finder du svar på de mest typiske spørgsmål til programmet:

Q: Hvorfor er der så meget/lidt volumen i programmet?

A: Volumen kan ikke ses som den eneste og udelukkende drivkraft for muskeltvækst og styrke.

Volumen skal f.eks. spille sammen med intensiteten og densiteten i et program. Så selvom volumen er en vigtig faktor, så er der mange andre faktorer, der skal tages højde for, og derfor er det måske højere/lavere volumen, end du er vant til.

Q: Hvorfor er der ikke tempoangivelse til øvelserne?

A: For det første fordi forskningen viser, at tempo ikke er særlig vigtigt for muskeltvækst, så længe man holder igen mod vægten. For det andet fordi det let kan tage for meget fokus ift. selve udførelsen af øvelsen. Hvis man skal tælle tempo inde i hovedet samtidig med, at man tæller reps og tænker på tekniske cues, kan man let tabe fokus.

Q: Der er en øvelse, jeg ikke har/kan lave, hvad kan jeg udbytte den med?

A: Se listen med udbytninger.

Q: Der er øvelser i supersæt, som jeg ikke kan træne lige efter hinanden.

A: Det er helt fint at dele øvelserne op, hvis et supersæt ikke kan lade sig gøre.

Q: Skal man lave den opvarmning, du har skrevet?

A: Nej, men jeg vil helt klart anbefale, at man laver noget opvarmning af en art. Det jeg har skrevet op, er bare et bud på, hvordan en opvarmning kunne se ud.

Q: Jeg kan ikke træne sådan som dagene er fordelt, kan jeg træne f.eks. tre-fire dage i streg?

A: Ja. Det vigtigste er, at du når igennem alle træningerne på en uge.

Q: Hvor lang tid bør det tage mig at gennemføre en træning?

A: Længden af træningerne vil variere lidt. Træningerne vil tage mellem 45-90 minutter.

Q: Kan/skal jeg lave cardio?

A: Jeg vil ikke anbefale det, medmindre du i forvejen er vant til at lave cardio ved siden af din styrketræning. Cardio kan gå ind og påvirke din ydeevne og restitution og dermed de resultater, du får ift. muskelvækst og styrke. Men hvis du har specifikke mål som kræver at du laver cardio, så kan det sagtens tilføjes. Lav cardio så ”langt væk” fra dine styrketræninger som muligt.

Q: Må/bør jeg bruge styrkebælte?

A: Jeg anbefaler kun brug af bælte til tunge løft og primært kun i de store hovedøvelser som squat, deadlift og bench press. Brug ikke bæltet bare for at bruge det – brug det, når det er nødvendigt.

Q: Jeg bliver ikke øm af træningen, gør jeg noget forkert?

A: Nej. Muskelømhed er ikke nødvendigt for muskelvækst. Ømhed kommer oftest som et resultat af, at man har lavet øvelser, som man ikke er vant til, eller at musklen har været i en udstrakt position under belastning. Tværtimod kan meget slem ømhed stå i vejen for, at du kan yde optimalt. Fokus i programmet her er at blive tilpasset til træning igen

Q: Hvordan laver jeg x øvelse?

A: Du kan finde alle øvelser ved at søge på YouTube. Øvelserne er med vilje skrevet i ”træningsprog”, så du bare kan kopiere navnene og sætte ind. Instruktionerne på YouTube er af forskellige kvalitet, men de fleste videoer kan give dig en idé om hvilke retningslinjer, der er gode at fokusere på.

Jeg anbefaler følgende til:

Squat: <https://www.youtube.com/watch?v=bEv6CCg2BC8>

Deadlift: <https://www.youtube.com/watch?v=VL5Ab0T07e4> eller

<https://www.youtube.com/watch?v=XsrD5y8EIKU> (sumo)

Bench Press: <https://youtu.be/vcBig73ojpE>

Overhead Press: <https://www.youtube.com/watch?v=RIRDWO2jfg>

Q: De høje RIR er slet ikke hårdt, får jeg overhovedet noget ud af at træne så let?

A: Se afsnittet ”Sådan læser og bruger du RIR”. Hvis det føles ekstremt let, bruger du sandsynligvis ikke skalaen korrekt. Se videoen.