

Bodylab® STYRKEPROGRAM

4 PAS PR UGE.

BLOK 1

I første blok er der fokus på at arbejde med de typiske svære positioner i de tre hovedløft: Squat, bænkpres og dødløft.

Derfor er der pause i bunden af squat + bænkpres for at øve og sikre godt opspænd, fjerne bounce og øve evnen til at komme hurtigt og eksplosivt ud af bundpositionen.

I dødløft arbejdes der med pause under knæet for at øve at være mere "tålmodig" fra bunden. De fleste vil opleve, at numsen/hoften oftest skyder op først, og denne variant træner i højere grad at modvirke dette. Pausen under knæet vil "tvinge" dig til at komme op til pausen i en god og stærk position, så pausen vil føles lettere, end hvis hoften flytter sig for hurtigt op.

I første blok køres der også et såkaldt push/pull (forside/bagside) split. En opdeling, der formentlig er ny for de fleste, hvilket er med til at skabe ny stimulus og øge frekvensen en smule på hhv. overkrop og underkrop.

UGE 1

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat, 2 sek pause 4 x 6	Deadlift, 1 sek pause under knæ 4 x 6	Back squat 3 x 8 (kilo fra tungeste sæt fra pas 1)	Deadlift 3 x 8 (kilo fra tungeste sæt fra pas 2)
Benchpress, 2 sek pause 4 x 6	Wide neutral grip pulldown 4 x 10-12	Push-ups* 3 x 8-12	Chin-ups 4 x 6-12
Db seated shoulder press 3 x 12-15	Seated cable row, close neutral grip 4 x 10-12	Bulgarian split squat 3 x 8-10	One arm db row 3 x 12
Leg extensions 3 x 12-15	Lying leg curl 4 x 10-12	Military press 4 x 5	Hyperextensions 3 x 12-15
A1 Db lateral raise 3 x 10-12	Db supinated curl 4 x 10-12	Cable one arm lateral raise 3 x 12-15	Band pull aparts 2 x 12-15
A2 Db french press 3 x 10-12	Planke 3 x samme tid	Cable rope pushdown 3 x 12-15	Db incline supinated curl 3 x 10-12

UGE 2

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat, 2 sek pause 4 x 6	Deadlift, 1 sek pause under knæ 4 x 6	Back squat 3 x 8 (kilo fra tungeste sæt fra pas 1)	Deadlift 3 x 8 (kilo fra tungeste sæt fra pas 2)
Benchpress, 2 sek pause 4 x 6	Wide neutral grip pulldown 4 x 10-12	Push-ups 4 x 8-12	Chin-ups 4 x 6-12
Db seated shoulder press 3 x 12-15	Seated cable row, close neutral grip 4 x 10-12	Bulgarian split squat 3 x 8-10	One arm db row 3 x 12
Leg extensions 3 x 12-15	Lying leg curl 4 x 10-12	Military press 4 x 5	Hyperextensions 3 x 12-15
A1 Db lateral raise 3 x 10-12	Db supinated curl 4 x 10-12	Cable one arm lateral raise 3 x 12-15	Band pull aparts 2 x 12-15
A2 Db french press 3 x 10-12	Planke 3 x samme tid	Cable rope pushdown 3 x 12-15	Db incline supinated curl 3 x 10-12

UGE 3

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat, 2 sek pause 4 x 5	Deadlift, 1 sek pause under knæ 4 x 5	Back squat 3 x 6-8 (kilo fra tungeste sæt fra pas 1)	Deadlift 3 x 6-8 (kilo fra tungeste sæt fra pas 2)
Benchpress, 2 sek pause 4 x 5	Wide neutral grip pulldown 4 x 12-15	Push-ups 4 x 8-12	Chin-ups 4 x 6-12
Db seated shoulder press 3 x 10-12	Seated cable row, close neutral grip 3 x 8-10	Bulgarian split squat 3 x 10	One arm db row 3 x 10
Leg extensions 3 x 10-12	Lying leg curl 3 x 8-10	Military press 4 x 6	Hyperextensions 3 x 10-12
A1 Db lateral raise 3 x 12-15	Db supinated curl 3 x 8-10	Cable one arm lateral raise 4 x 10-12	Band pull aparts 2 x 12-15
A2 Db french press 3 x 12-15	Planke 3 x samme tid	Cable rope pushdown 4 x 10-12	Db incline supinated curl 3 x 10-12

BLOK 2

I anden blok fjernes pausevarianterne i squat, bænkpres og dødløft, og man går tilbage til en helt almindelig udførsel uden pauser i bevægelsen. Der bygges i denne blok op til en 3RM-test i alle tre løft. 3RM betyder, at du arbejder dig op til en vægt, du kan tage 3 gange (uden flere gentagelser i tanken). Selvfølgelig stadig med intakt teknik.

UGE 1 (4)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 4 x 5	Deadlift 4 x 5	Back squat 4 x 5 (-15% fra tungeste sæt fra pas 1)	Deadlift 4 x 5 (-15% fra tungeste sæt fra pas 2)
Benchpress 4 x 5	Supinated pulldown 4 x 10-12	Lower pec dips 4 x 8-10	Chin-ups, 2 sek pause i toppen 4 x 6-12
Db seated shoulder press 3 x 12, 10, 8 (stigende vægt)	Seated cable row, wide neutral-grip 3 x 8-10	Deficit bulgarian split squat 3 x 8-10	One arm db row 3 x 10
Leg extensions 3 x 10-12	Lying leg curl 1 1/2 rep 3 x 8-10	Military press 4 x 6-8	Db romanian deadlift 3 x 8-10
A1 Lu lateral raise 3 x 10-12	Db preacher curl 3 x 8-10	Cable one arm lateral raise 4 x 10-12	Reverse band pull aparts 3 x 10-12
A2 Db incline french press 3 x 10-12	Hanging knee raises 3 x 8-12	Katana cable triceps extensions 4 x 10-12	Db incline supinated curl 3 x 10-12

UGE 2 (5)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 4 x 4	Deadlift 4 x 4	Back squat 3 x 8 (kilo fra tungeste sæt fra pas 1)	Deadlift 4 x 4 (-15% fra tungeste sæt fra pas 2)
Benchpress 4 x 4	Supinated pulldown 4 x 10-12	Lower pec dips 4 x 8-10	Chin-ups, 2 sek pause i toppen 4 x 6-12
Db seated shoulder press 3 x 12, 10, 8 (stigende vægt)	Seated cable row, wide neutral-grip 3 x 8-10	Deficit bulgarian split squat 3 x 8-10	One arm db row 3 x 8
Leg extensions 3 x 8-10	Lying leg curl 1 1/2 rep 3 x 8-10	Military press 4 x 6-8	Db romanian deadlift 3 x 8-10
A1 Lu lateral raise 3 x 10-12	Db preacher curl 3 x 10-12	Cable one arm lateral raise 4 x 10-12	Reverse band pull aparts 3 x 10-12
A2 Db incline french press 3 x 10-12	Hanging knee raises 3 x 8-12	Katana cable triceps extensions 4 x 10-12	Db incline supinated curl 3 x 10-12

UGE 3 (6)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 3RM test	Deadlift 3RM test	Back squat 3 x 1 (på 3RM vægt fra pas 1)	Deadlift 3 x 1 (på 3RM vægt fra pas 2)
Benchpress 3RM test	Supinated pulldown 4 x 8-10	Lower pec dips 4 x 8-10	Chin-ups, 2 sek pause i toppen 4 x 6-12
Db seated shoulder press 3 x 12, 10, 8 (stigende vægt)	Seated cable row, wide neutral-grip 3 x 8-10	Deficit bulgarian split squat 3 x 8-10	One arm db row 3 x 8
Leg extensions 3 x 8-10	Lying leg curl 1 1/2 rep 3 x 8-10	Military press 4 x 6-8	Db romanian deadlift 3 x 8-10
A1 Lu lateral raise 3 x 8-10	Db preacher curl 3 x 10-12	Cable one arm lateral raise 4 x 10-12	Reverse band pull aparts 3 x 10-12
A2 Db incline french press 3 x 8-10	Hanging knee raises 3 x 8-12	Katana cable triceps extensions 4 x 10-12	Db incline supinated curl 3 x 10-12

BLOK 3

I tredje blok går programmet over til en decideret styrkecyklus, hvor der er angivet procenter på alle sæt i hovedløftene. Procenterne er baseret på din 3RM-test fra sidste blok. Kørte du f.eks. 3 x 100 kg i dødløft, så vil det være 100 kg, du skal regne procenterne efter i denne cyklus.

Cyklussen i denne blok er en ret kendt og benyttet styrkeprogression - nemlig Jim Wendlers 5-3-1-cyklus. Vi har dog modificeret den en smule ud fra vores erfaring med utallige klienter igennem netop denne eller en tilsvarende cyklus. Det er en af de styrkecykluser, vi bruger oftest og har allerbedst erfaring med.

Helt overordnet ser progressionen således ud over de tre uger for 5-3-1-cyklussen.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3
Sæt 1	5 x 65 %	3 x 70 %	5 x 75 %
Sæt 2	5 x 75 %	3 x 80 %	3 x 85 %
Sæt 3	5 x 85 %	3 x 90 %	1 x 95 %
Sæt 4	+5 x 85 %*	3 x 90 %*	1 x 95 %*

*Plus-sæt: Her kører du ekstra reps hvis muligt, stadig med intakt teknik. Dog ikke tættere på failure, end at du stadig ville kunne tage mindst 1 rep/gentagelse mere. I første runde (blok 3) af programmet vil du godt kunne forvente at tage flere reps på samtlige plus-sæt).

UGE 1 (7)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 5x85%, 5x75%, 5x85%, +5x 85%*	Benchpress 5x65%, 5x75%, 5x85%, +5x 85%*	Deadlift 5x85%, 5x75%, 5x85%, +5x 85%*	A1 Db seated shoulder press 4x12,10,8,8 (stigende vægt)
Deadlift 3x10 @ 57,5 - 62,2-%	A1 Dips 3 x 8-10	Back squat 3x10 @ 57,5 - 62,2-%	A2 Weighted chin-ups 4x6
Hip thrusters 4x10-12	A2 Inverted row 3 x 8-10	Supported bulgarian split squat 3x10	Benchpress 3x10 @ 57,5 - 62,2-%
Leg press calf raises 4x12	Standing unilateral landmine press 3x 10-12	Lying single leg, leg curl 3x10	Ring rows 3x 10-12
	B1 Cable facepulls 3x 10-12		Ez-bar preacher curl 3x 10-12
	B2 Triceps overhead rope extensions 3x 10-12		Side planke 3 x samme tid

*Plus sæt: Du har lov til at køre ekstra reps hvis muligt. Stadig med intakt teknik. Dog ikke tættere på failure end, at du stadig ville kunne tage mindst 1 rep mere.

UGE 2 (8)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 3x70%, 3x80%, 3x90%, +3x 90% *	Benchpress 3x70%, 3x80%, 3x90%, +3x 90% *	Deadlift 3x70%, 3x80%, 3x90%, +3x 90% *	A1 Db seated shoulder press 4x12,10,8,8 (stigende vægt)
Deadlift 3x10 @ 57,5 - 62,2-%	A1 Dips 3 x 8-10	Back squat 3x10 @ 57,5 - 62,2-%	A2 Weighted chin-ups 4x6
Hip thrusters 4x10-12	A2 Inverted row 3 x 8-10	Supported bulgarian split squat 3x10	Benchpress 3x10 @ 57,5 - 62,2-%
Leg press calf raises 3x12	Standing unilateral landmine press 3x 10-12	Lying single leg, leg curl 3x10	Ring rows 3x 10-12
	B1 Cable facepulls 3x 10-12		Ez-bar preacher curl 3x 10-12
	B2 Triceps overhead rope extensions 3x 10-12		Side planke 3 x samme tid

*Plus sæt: Du har lov til at køre ekstra reps hvis muligt. Stadig med intakt teknik. Dog ikke tættere på failure end, at du stadig ville kunne tage mindst 1 rep mere.

UGE 3 (9)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 5x75%, 3x85%, 1x95%, +1x 95% *	Benchpress 5x75%, 3x85%, 1x95%, +1x 95% *	Deadlift 5x75%, 3x85%, 1x95%, +1x 95% *	A1 Db seated shoulder press 4x12,10,8,6 (stigende vægt)
Deadlift 3x10 @ 60-65%	A1 Dips 3 x 8-10	Back squat 3x10 @ 60-65%	A2 Weighted chin-ups 4x5
Hip thrusters 4x10-12	A2 Inverted row 3 x 8-10	Supported bulgarian split squat 3x 8	Benchpress 3x10 @ 60-65%
Leg press calf raises 4x12	Standing unilateral landmine press 3x 10-12	Lying single leg, leg curl 3x10	Ring rows 3x 10-12
	B1 Cable facepulls 3x 10-12		Ez-bar preacher curl 3x 10-12
	B2 Triceps overhead rope extensions 3x 10-12		Side planke 3 x samme tid

*Plus sæt: Du har lov til at køre ekstra reps hvis muligt. Stadig med intakt teknik. Dog ikke tættere på failure end, at du stadig ville kunne tage mindst 1 rep mere.

BLOK 4

I fjerde og sidste blok af styrkeprogrammet er princippet det samme. Igen en omgang 5-3-1, men denne gang med opjusteret vægt. Der vurderes ud fra hvordan sidste plus-sæt gik i uge 3 af den foregående blok - altså hvor mange flere reps du kunne tage i 4. sæt i uge 3. Denne form for regulering af programmets intensitet kaldes også for autoregulering.

*Autoregulering:

0 ekstra reps	Samme vægt igen
1-2 ekstra reps	Opjustér 3RM-vægt med 2,5 %
3-4 ekstra reps	Opjustér med 5 %
5-7 ekstra reps	Opjustér med 7,5 %
7-10 ekstra reps	Opjustér 10 %

Det gør det muligt for den enkelte at tilpasse programmet endnu mere præcist til den næstkommende cyklus, så træningsprogrammet i højere grad følger ens aktuelle styrkeniveau.

*Autoreguleringen er vejledende, og god teknik er altid at foretrække frem for tungere vægte.

UGE 1 (10)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 5x85%, 5x75%, 5x85%, +5x 85% *	Benchpress 5x65%, 5x75%, 5x85%, +5x 85% *	Deadlift 5x85%, 5x75%, 5x85%, +5x 85% *	A1 Db seated shoulder press 4x10,8,6,6 (stigende vægt)
Deadlift 3x10 @ 60-65%	A1 Dips (weighted) 3 x 6-8	Back squat 3x10 @ 60-65%	A2 Weighted chin-ups 4x5
Banded db romanian deadlift 3x10	A2 Inverted row 3 x 10-12	Supported bulgarian split squat 3x 8	Benchpress 3x10 @ 60-65%
Leg press calf raises 4x15	Standing unilateral landmine press 3x 8-10	Lying single leg, leg curl 3x8	Seated single arm cable row 3x 10-12
	B1 Cable single arm lateral raise 3x 8-10		Db hammer curl 3x 10-12
	B2 Cable single arm pushdown 3x 10-12		Cable crunch 3x10-12

*Plus sæt: Du har lov til at kører ekstra reps hvis muligt. Stadig med intakt teknik. Dog ikke tættere på failure end, at du stadig ville kunne tage mindst 1 rep mere.

UGE 2 (11)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 3x70%, 3x80%, 3x90%, +3x 90% *	Benchpress 3x70%, 3x80%, 3x90%, +3x 90% *	Deadlift 3x70%, 3x80%, 3x90%, +3x 90% *	A1 Db seated shoulder press 4x10,8,6,5 (stigende vægt)
Deadlift 3x8-10 @ 62,5-65%	A1 Dips (weighted) 3 x 6-8	Back squat 3x8-10 @ 62,5-65%	A2 Weighted chin-ups 4x4
Banded db romanian deadlift 3x10	A2 Inverted row 3 x 10-12	Supported bulgarian split squat 3x 6	Benchpress 3x8-10 @ 62,5-65%
Leg press calf raises 4x15	Standing unilateral landmine press 3x 8-10	Lying single leg, leg curl 3x8	Seated single arm cable row 3x 10-12
	B1 Cable single arm lateral raise 3x 8-10		Db hammer curl 3x 10-12
	B2 Cable single arm pushdown 3x 10-12		Cable crunch 3x10-12

*Plus sæt: Du har lov til at kører ekstra reps hvis muligt. Stadig med intakt teknik. Dog ikke tættere på failure end, at du stadig ville kunne tage mindst 1 rep mere.

UGE 3 (12)

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
Back squat 5x75%, 3x85%, 1x95%, +1x 95% *	Benchpress 5x75%, 3x85%, 1x95%, +1x 95% *	Deadlift 5x75%, 3x85%, 1x95%, +1x 95% *	A1 Db seated shoulder press 4x10,8,6,5 (stigende vægt)
Deadlift 3x8-10 @ 62,5-65%	A1 Dips (weighted) 3 x 6-8	Back squat 3x8-10 @ 62,5-65%	A2 Weighted chin-ups 4x4
Banded db romanian deadlift 3x10	A2 Inverted row 3 x 10-12	Supported bulgarian split squat 3x 6	Benchpress 3x8-10 @ 62,5-65%
Leg press calf raises 4x15	Standing unilateral landmine press 3x 8-10	Lying single leg, leg curl 3x8	Seated single arm cable row 3x 10-12
	B1 Cable single arm lateral raise 3x 8-10		Db hammer curl 3x 10-12
	B2 Cable single arm pushdown 3x 10-12		Cable crunch 3x10-12

*Plus sæt: Du har lov til at kører ekstra reps hvis muligt. Stadig med intakt teknik. Dog ikke tættere på failure end, at du stadig ville kunne tage mindst 1 rep mere.

OPVARMNING

Start ud med 5-10 minutters almen opvarmning – f.eks. cykling, roning, crosstrainer, let løb eller dynamiske strækøvelser.

Formålet er at øge kropstemperaturen og at bevæge nogle af de led og muskler, du skal bruge under træningen.

OPVARMNINGSSÆT

Opvarmningssæt i en given øvelse er yderst vigtigt. Du skal ikke bare gå direkte på din arbejdsvægt i f.eks. dødløft.

Her er et eksempel på en opvarmningsprotokol i dødløft, hvis du regner med at skulle løfte 70 kg:

Opv 1	5 x 40 kg
Opv 2	4 x 50 kg
Opv 3	3 x 60 kg
Sæt 1 (arbejdssæt)	70 kg

Generelt: Jo stærkere du er, des flere opvarmningssæt har du.

Vi varmer op i den specifikke øvelse for at klargøre de arbejdende muskler og led til det kommende arbejde. Derudover får vi aktiveret vores nervesystem og indkodet bevægelsen. Det hele er med til, at vi kan løfte bedre og tungere end uden opvarmning – samt at mindske skadesrisikoen.

Du kan høre mere om opvarmning, og hvorfor det er vigtigt i [Træningstimen afsnit #119](#) (find den i din podcast-app eller på Spotify).

Opvarmningssæt behøver ikke at være med samme reps/gentagelser, som du skal køre i dine arbejdssæt. Det handler primært om, at du føler dig varm og klar til dine arbejdssæt, men uden at du har kørt dig selv træt med 20 gentagelser i flere sæt op til den egentlige træning.

Du behøver ikke at varme op i alle øvelser. Det er primært de første øvelser på programmet, der er vigtige. Herefter burde du være varm, medmindre du går over til en øvelse med en muskelgruppe, du slet ikke har aktiveret/trænet forinden. Hellere for meget opvarmning end for lidt!

PROGRESSION

Der findes mange måder at øge vægten på. Men en simpel og effektiv måde, som vi ofte benytter os af, er som følger:

Når du kan gennemføre alle arbejdssæt med samme vægt, så kan du øge i vægt, næste gang du træner samme pas. Du behøver dog ikke at øge i alle sæt – det er i princippet nok bare at øge vægten i ét sæt, for så er volumen højere end sidst, og du har dermed øget stimulus på musklen.

Du bør ikke forvente, at du kan øge i alle sæt allerede til næste træning.

Eksempel på en progression i en hvilken som helst øvelse:

Uge	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Note
Uge 1	27,5 kg	30 kg	30 kg	
Uge 2	30 kg	30 kg	30 kg	Så kan du øge til næste træning
Uge 3	32,5 kg	32,5 kg	30 kg	Klaredes du ikke alle sæt med god teknik, så kan du bare gå ned i vægt igen
Uge 4	32,5 kg	32,5 kg	32,5 kg	Så kan du øge til næste træning

Det skal selvfølgelig nævnes, at du aldrig må gå på kompromis med teknikken. Teknik kommer først, og derefter vægten!

Er det ikke muligt at gå op i vægt uden at komme under det angivne gentagelsesinterval (f.eks. 6-8 gentagelser), kan du i stedet tage flere gentagelser med samme vægt – også selvom det er flere gentagelser, end programmet foreskriver.

Det kan eksempelvis ske, hvis du gerne vil gå fra 10 kg i dumbbell press op til næste håndvægt på 12,5 kg. 25 % er et stort spring for de fleste, og det vil ofte vise sig ved, at du kan tage 3-4 færre gentagelser end med 10 kg. Bliv i stedet på 10 kg, og tag flere gentagelser end hvad programmet foreskriver, indtil du kan klare 12,5 kg.

Generelt skal du så vidt muligt sørge for, at vægten stiger hen over et træningsprogram. Det kræver, at du starter nogenlunde roligt ud i uge 1 for at sikre dig, at du kan stige til de kommende uger. Det er altså meningen, at de første uger er lette, og at du ikke er betydeligt presset under træningen. I uge 1 skal der være gentagelser i reserve på alle dine sæt.

“Skal jeg øge til hver træning?”

Nej, det skal du ikke, og det kan du heller ikke forvente. Jo mere trænet du er, jo langsommere vil du generelt øge i vægt. Det er altså sværere at blive stærkere, des stærkere du er i forvejen.

Det kan også ses som fremgang, hvis du kan udføre øvelsen med mere overskud og/eller bedre teknik. For husk, vi ønsker altid kvalitet over

kvantitet – altså god teknik frem for mange kg).

Så hvis du oplever et mindre plateau, vil det give mening at gå et skridt ned i vægt, forbedre teknikken yderligere og så øge langsomt herfra.

“Hvor ofte skal jeg køre til failure (udmattelse)?”

Det skal du generelt sjældent. Vi anbefaler ikke, at du rammer noget, der ligner failure før sidste uge af hvert program. Gå generelt efter at have 2-3 gentagelser tilbage i tanken efter endt sæt.

Dette er for at:

- sikre at kvaliteten af gentagelserne er så høj som muligt
- sikre en god progression over tid
- undgå skader/overtræning

Og så skal du generelt overveje, hvilke øvelser der er tale om, at du kører til failure i. Der er stor forskel på, om det er dødløft eller bicep curls. Isolationsøvelser såsom bicep curls er langt mindre takserende end squat eller dødløft. Så generelt kan du godt arbejde tættere på failure, når det drejer sig om support-/isolationsøvelser.

PAUSE

Der anbefales minimum 90 sekunders pause i alle flerledsøvelser og hovedløft.

I etledsøvelser (isolationsøvelser) kan pausen godt nedreguleres til 60 sekunder.

TEMPO

Der er som udgangspunkt ikke skrevet specifikt løftetempo på hver øvelse.

I enkelte øvelser er der dog angivet en pause et bestemt sted i bevægelsen.

I samtlige øvelser vil der være en kontrolleret sænkefase (1-3 sekunder) og en eksplosiv/hurtig løftefase. Løftefasen må dog ikke være så eksplosiv, at du mister føling eller kontrol med bevægelsen. Det er samtidig vigtigt at undgå for hurtig overgang mellem sænke- og løftefasen – altså ingen "bounce".

SUPERSÆT

Supersæt betyder, at man laver flere forskellige øvelser lige efter hinanden og først holder pause, når man har taget et sæt af hver øvelse.

Et supersæt vil stå beskrevet som eksempelvis A1 + A2. Der kan også være tre eller fire øvelser efterfulgt af hinanden. Her vil det være angivet som A1 + A2 + A3 + A4.

Hvis der står både A1 + A2 og B1 + B2, vil A-øvelserne være et supersæt for sig og B-øvelserne et supersæt for sig.

Pausen mellem supersættene vil kun være den tid, det tager at stille an til øvelse 2. Først efter sidste øvelse i supersættet er der en reel pause (minimum 90 sekunder).