STYRKE | MUSKELVÆKST | EVIDENS

EVIDENCE 2.0

Et træningssystem bygget baglæns fra forskningen

4 dage om ugen | Muskelvækst + styrke | Ingen bro-science

Ikke bygget ud fra tradition. Bygget ud fra det, evidensen faktisk kan forsvare.

Forskningsfundament

Programmet er forankret i nyere systematiske reviews, meta-analyser og interventionsstudier. ACSM's 2026 position stand alene sammenfatter 137 systematiske reviews og mere end 30.000 deltagere.

Version 2.0 - september 2026

START HER

Hvad er Evidence 2.0?

Et fire-dages træningssystem for dig, der vil bygge muskler og samtidig blive stærkere i squat, bench press og deadlift - uden at gøre træningen mere kompliceret end forskningen kræver.

Den korte version

Du træner hver større muskel cirka to gange om ugen. De store løft trænes tungt uden unødvendig udmattelse. Resten af arbejdet bruges til at samle hårde, kontrollerede sæt tæt på failure. Du øger først træningen, når din egen performance giver en grund til det.

Programmet er primært lavet til raske voksne med noget erfaring med styrketræning. Hvis du er helt ny, har en skade eller en sygdom, der påvirker træning, bør du få individuel vejledning før du bruger programmet.

Det her program optimerer træningen. Søvn, kost, energiindtag og protein er stadig afgørende for resultatet, men ligger uden for denne guides forskningsscope.

Indhold

1. 1. Programmet på én side
2. 2. Sådan forstår du reps, RIR og pauser
3. 3. De fire træningsdage
4. 4. Progression - præcis hvad du gør uge for uge
5. 5. Plateau, fatigue og deload
6. 6. Substitutioner og praktiske regler
7. 7. Hvad forskningen ændrede
8. 8. Evidensniveauer og centrale kilder

PROGRAMOVERSIGT

Din uge på én side

Hold dagene så stabile som muligt. Den viste uge giver ca. 72-96 timers afstand mellem de to større eksponeringer for samme kropsdel.

MANDAG	**Upper A**	Heavy bench + overkrop
TIRSDAG	**Lower A**	Heavy squat + baglår
TORSDAG	**Upper B**	Bench + hypertrofi
LØRDAG	**Lower B**	Deadlift + squat volume

Tre regler før du starter

1) Opvarmningssæt tæller ikke som arbejdssæt. 2) Stop hovedløftene med reps i reserve - du skal ikke bevise noget på hvert sæt. 3) Skriv load, reps og RIR ned. Uden logbog bliver et adaptivt program til gætteri.

Reps, RIR og pause - forklaret uden fitness-sprog

REPS

Antallet af gentagelser. “3 x 3-6” betyder tre arbejdssæt, hvor hvert sæt skal ende mellem 3 og 6 gode gentagelser.

RIR = Repetitions In Reserve

RIR fortæller, hvor mange rene gentagelser du cirka kunne have lavet mere, da du stoppede sættet.

RIR	Hvad det betyder	Hvordan det føles
3 RIR	Ca. 3 gode reps tilbage	Hårdt, men kontrolleret
1 RIR	Ca. 1 god rep tilbage	Meget hårdt
0 RIR	Ingen flere gode reps	Failure

PAUSE

Pausen skal være lang nok til, at næste sæt igen kan begrænses af den muskel og den belastning, du vil træne - ikke bare af, at du stadig hiver efter vejret. Tag længere pause, hvis kvaliteten kræver det.

ROM

Brug som udgangspunkt fuld, komfortabel og kontrolleret bevægebane. Du skal ikke tvinge et led gennem smerte for at få “mere stretch”.

DAG 1

Mandag - Upper A

Tung bench først. Derefter ryg, bryst og arme med høj kvalitet.

UPPER A

Målet er styrkespecifik bench-practice plus moderat hypertrofiarbejde.

Øvelse	Sæt x reps	RIR	Pause	Fokus
Barbell Bench Press	3 x 3-6	2-3	3-5 min	Styrke
Weighted Pull-up / Lat Pulldown	3 x 5-8	1-2	2-3 min	Lats
Chest-Supported Row	3 x 6-10	1-2	2-3 min	Øvre ryg
Incline DB/Machine Press	2 x 8-12	1-2	2-3 min	Bryst
Lateral Raise	3 x 10-20	0-2	1.5-2.5 min	Side delts
Overhead Cable Triceps Ext.	2 x 8-15	0-2	~2 min	Triceps
Incline Curl	2 x 8-15	0-2	~2 min	Biceps

Det vigtigste på denne dag

Bench er først, fordi styrkefremgang typisk er størst i de øvelser, der ligger tidligt i træningen. Du skal ikke køre bench til failure. Gem den aggressive indsats til mere stabile isolationsøvelser.

DAG 2

Tirsdag - Lower A

Tung squat først. Derefter hip hinge, quadriceps, hamstrings, lægge og mave.

LOWER A

Her er squat styrkeløftet. RDL og seated leg curl dækker baglåret gennem to forskellige funktioner.

Øvelse	Sæt x reps	RIR	Pause	Fokus
Back Squat	3 x 3-6	2-3	3-5 min	Styrke
Romanian Deadlift	3 x 6-10	1-2	~3 min	Baglår/glutes
Leg Extension	3 x 8-15	1-2	~2 min	Quads
Seated Leg Curl	3 x 8-15	1-2	~2 min	Hamstrings
Standing Calf Raise	5 x 8-20	0-2	~2 min	Lægge
Cable Crunch	3 x 8-15	1-2	~2 min	Mave

Hvorfor seated leg curl?

I et 12-ugers MRI-studie steg samlet hamstring-volumen ca. 14% med seated leg curl mod ca. 9% med prone leg curl. Det gør seated-versionen til et stærkt evidensinformeret standardvalg - ikke til en universel lov.

DAG 3

Torsdag - Upper B

Mere moderat bench og mere lokalt hypertrofiarbejde.

UPPER B

Her er målet ikke at slå mandagens bench-intensitet, men at samle kvalitet og volumen.

Øvelse	Sæt x reps	RIR	Pause	Fokus
Barbell Bench Press	3 x 6-8	1-2	3 min+	Styrke + bryst
Lat Pulldown	3 x 8-12	1-2	2-3 min	Lats
Cable/Machine Row	3 x 8-12	1-2	2-3 min	Øvre ryg
Cable Fly / Pec Deck	2 x 10-20	0-2	~2 min	Bryst
Lateral Raise	3 x 10-20	0-2	1.5-2.5 min	Side delts
Rear-Delt Fly	2 x 10-20	0-2	1.5-2.5 min	Rear delts
Overhead Cable Triceps Ext.	2 x 8-15	0-2	~2 min	Triceps
Preacher Curl	2 x 8-15	0-2	~2 min	Biceps

Hvorfor overhead triceps?

Et direkte træningsstudie fandt større samlet triceps-hypertrofi med overhead cable extension end med armen i neutral position. Derfor prioriteres den, men det er stadig ét specialiseret studie - ikke en grund til at tro, at alle andre tricepsøvelser er dårlige.

DAG 4

Lørdag - Lower B

Deadlift specificitet først. Derefter moderat squat og komplet lower-body arbejde.

LOWER B

Conventional deadlift bliver, fordi conventional deadlift 1RM er et af programmets styrke-outcomes.

Øvelse	Sæt x reps	RIR	Pause	Fokus
Conventional Deadlift	2 x 3-5	2-3	4-5 min+	Styrke
Back Squat	3 x 6-8	1-2	3-4 min	Quads + styrke
Seated Leg Curl	3 x 8-15	1-2	~2 min	Hamstrings
Leg Extension	2 x 10-15	0-2	~2 min	Quads
Standing Calf Raise	5 x 8-20	0-2	~2 min	Lægge
Weighted Ab Exercise	3 x 8-15	1-2	~2 min	Mave

Deadlift er ikke en “CNS-bombe”

Vi fandt ikke god evidens for, at deadlift automatisk kræver mere neurologisk restitution end squat. Det relevante er den samlede dosis, hvor tæt sættene ligger på failure, og din faktiske performance.

PROGRESSION

Sådan bliver programmet sværere uden at blive tilfældigt

Du skal ikke lægge vægt på stangen bare fordi kalenderen siger mandag. Performance skal “fortjene” progressionen.

9. Vælg en belastning, der placerer dine sæt inde i rep-rangen ved den foreskrevne RIR.
10. Behold belastningen og prøv over de næste eksponeringer at samle flere reps uden at bryde RIR-reglen.
11. Når alle arbejdssæt rammer toppen af rep-rangen ved korrekt RIR, øger du belastningen med den mindste praktiske stigning.
12. Efter load-stigningen er det normalt, at reps falder tilbage mod bunden af rep-rangen. Byg dem op igen.
13. Tilføj ikke automatisk flere sæt, mens load/reps stadig går frem.

Eksempel - Bench 3 x 3-6 @ 2-3 RIR

100 kg: 4/4/4 -> 5/5/4 -> 6/6/5 -> 6/6/6 ved korrekt RIR. Først derefter øges vægten. Det er progression uden falsk præcision.

En ekstra vigtig pointe:

Hvis du i uge 1 laver 100 kg x 6 ved 1 RIR, og senere laver 100 kg x 6 ved 4 RIR, er du blevet stærkere - selv om vægt og reps er identiske. Derfor logger vi også RIR.

NÅR DU STAGNERER

Plateau eller bare en dårlig dag?

Én dårlig træning er ikke et plateau

Søvn, stress, mad, teknik og dagsform kan flytte performance. Programmet må ikke blive omskrevet efter hvert dårligt sæt.

Signal	Fortolkning	Handling
1-2 dårlige eksponeringer	Støj er sandsynlig	Gør ingenting endnu
3-4 sammenlignelige eksponeringer uden fremgang i én muskel	Mulig lokal stagnation	Tjek RIR/recovery; overvej +1-2 direkte sæt
Flere løft falder samtidig	Fatigue/recovery er mere sandsynlig	Reducer træningsstress - ikke mere volumen

Reaktiv deload

Der er ingen obligatorisk deload hver 4., 6. eller 8. uge. Hvis flere løft reelt går baglæns og træningsstress er den sandsynlige årsag, kan du i ca. 4-7 dage reducere arbejdssættene omkring 30-50%, undgå failure og arbejde længere fra failure. Derefter vender du tilbage til baseline.

De præcise procenter og dage er praktiske regler - ikke et bevist biologisk optimum.

PRAKTISK BRUG

Opvarmning, substitutioner og “må jeg ændre øvelsen?”

Opvarmning

Lav 2-4 gradvist tungere opvarmningssæt før dagens første tunge løft. De skal gøre dig klar - ikke træt. På senere isolationsøvelser er ét let indkøringssæt ofte nok, hvis du allerede er varm.

Hovedløft

Hvis squat, bench press og conventional deadlift 1RM er mål, bør de tre bevægelser ikke tilfældigt erstattes. Styrke er specifik.

Sikre substitutionskategorier

- Weighted pull-up <-> lat pulldown: vælg den variant, du kan progressere stabilt i.
- Chest-supported row <-> cable row / stabil maskine-row: ingen bestemt row er bevist som universelt bedst.
- Incline dumbbell press <-> incline machine press: brug en stabil variant, der kan belastes progressivt.
- Cable fly <-> pec deck: bruges som direkte brystarbejde uden ekstra tricepsbelastning.
- Cable lateral raise <-> dumbbell lateral raise: nyere træningsdata finder lignende hypertrofi.
- Hvis en øvelse giver ledsmerter, vælg en biomekanisk lignende smertefri variant i stedet for at “træne igennem”.

DET FORSKNINGEN FIK OS TIL AT FJERNE

Mere evidens gav ikke et mere kompliceret program

En af de vigtigste resultater var, at flere populære regler ikke overlevede som obligatoriske.

Påstand	Hvad programmet gør i stedet
“8-12 reps er hypertrofi-zonen”	Bruger brede rep-ranges; load prioriteres mere til styrke.
“Alle sæt skal til failure”	Nær failure til hypertrofi; failure er valgfrit, ikke obligatorisk.
“60 sekunders pause bygger mest muskel”	Paus længe nok til et produktivt næste sæt.
“PPL/full body/upper-lower er fysiologisk bedst”	Split vælges ud fra distribution og praktik, når volumen er matchet.
“Deload hver X uge”	Deload reagerer på performance/fatigue - ikke kalenderen.
“Flere sæt hver uge = progressive overload”	Progress performance før volume.
“Mere kompleks periodisering = bedre”	Heavy + moderate exposures; kun den variation, målet kræver.

Målet er ikke at blive mest udmattet. Målet er at skabe mest mulig relevant adaptation for den fatigue, du betaler.

EVIDENS

Hvor sikkert ved vi det?

For at undgå falsk sikkerhed bruger programmet tre niveauer:

Niveau	Betydning	Eksempler
A - Direkte/stærk	Understøttet af flere større synteser eller konsistent direkte evidens	Progressiv RT, tung load til 1RM-styrke, højere volumen til hypertrofi, failure ikke nødvendigt
B - Evidensinformeret	Data peger i en retning, men den præcise prescription er ikke bevist	RIR-zoner, seated leg curl, overhead triceps, simple heavy/moderate exposures
C - Praktisk valg	Forskningen afgør ikke den præcise løsning; vi vælger noget rationelt	4-dages upper/lower, præcis sætfordeling, 3-4 eksponeringer som plateau-regel

Vigtig begrænsning

Evidence 2.0 er en evidenssyntese og et praktisk træningssystem - ikke et nyt PRISMA-systematisk review. De store reviews overlapper i primærstudier, så deres studietal må ikke lægges sammen som om hvert studie var unikt.

Centrale kilder

Her er de vigtigste publikationer, der direkte formede programmet. Listen er et nøgleudvalg - ikke en påstand om at være en fuld systematisk bibliografi.

1. Currier BS et al. (2026). ACSM Position Stand: Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults. Med Sci Sports Exerc. PMID 41843416

2. Pelland JC et al. (2026). The Resistance Training Dose Response: Meta-Regressions Exploring Weekly Volume and Frequency. Sports Med. PMID 41343037

3. Currier BS et al. (2023). Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy: Bayesian network meta-analysis. Br J Sports Med. PMID 37414459

4. Robinson ZP et al. (2024). Proximity to Failure, Strength Gain, and Muscle Hypertrophy: Meta-Regressions. Sports Med. PMID 38970765

5. Zhou K et al. (2026). Resistance training performed to repetition non-failure: systematic review and meta-analysis. BMC Sports Sci Med Rehabil. PMID 42410632

6. Ramos-Campo DJ et al. (2024). Split versus Full-Body Resistance Training: Systematic Review with Meta-Analysis. J Strength Cond Res. PMID 38595233

7. Moesgaard L et al. (2022). Effects of Periodization on Strength and Muscle Hypertrophy: Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med. PMID 35044672

8. Nunes JP et al. (2021). Exercise order, strength gains and hypertrophy: Systematic Review and Meta-analysis. Eur J Sport Sci. PMID 32077380

9. Lopez P et al. (2021). Influence of resistance training load on hypertrophy and maximal strength: Systematic Review and Meta-analysis. J Sports Sci. PMID 33874848

10. Maeo S et al. (2021). Seated versus prone leg curl and hamstring hypertrophy. Med Sci Sports Exerc. PMID 33009197

11. Maeo S et al. (2023). Overhead versus neutral-position elbow extension and triceps hypertrophy. Eur J Sport Sci. PMID 35819335

12. Kinoshita N et al. (2024). Standing versus seated calf-raise training and triceps surae hypertrophy. Front Physiol. PMID 38156065

13. Kassiano W et al. (2026). Back squat versus leg extension: regional quadriceps hypertrophy and strength. J Strength Cond Res. PMID 41379528

Start simpelt

14. Vælg konservative startvægte. Det er bedre at opdage, at du havde én ekstra rep i tanken end at starte med grinders.
15. Log alle arbejdssæt: kilo, reps og cirka RIR.
16. Hold øvelserne stabile længe nok til, at du kan blive bedre i dem.
17. Lad være med at tilføje sæt de første uger bare fordi du føler, at du kunne lave mere.
18. Når programmet virker, er den korrekte ændring ofte ingen ændring.

TRAIN -> RECORD -> COMPARE -> ADAPT

Evidence 2.0 er ikke løftet om et magisk program. Det er et system, der prøver at gøre hver beslutning så forsvarlig, gennemsigtig og målbar som muligt.

Sikkerhed: Træn ikke gennem skarp eller vedvarende smerte. Programmet erstatter ikke lægelig vurdering, fysioterapi eller individuel coaching ved skade/sygdom.