



Treningsprogram

Overkropp/underkropp 4x i uka

Overkropp og underkropp i vekslings, fire treningsdager i uka

Hver muskelgruppe trenes to ganger i uka, med mer volum per økt enn i helkroppsprogrammet. Passer når helkroppsprogrammet blir for langt eller framgangen går saktere. En økt tar omtrent 60 til 75 minutter.

Ukeplan

Man Overkropp A	Tir Underkropp A	Ons Hviledag	Tor Overkropp B	Fre Underkropp B	Lør Hviledag	Søn Hviledag
---------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------	------------------------

Hviledagene kan flyttes. Viktig er at høyst to treningsdager ligger rett etter hverandre.

Slik fungerer programmet

Progresjon: dobbel progresjon

1. Start med en vekt der du klarer nedre grense av repetisjonsområdet i alle sett med RIR-målet.
2. Øk repetisjonene fra økt til økt til du når øvre grense i alle sett.
3. Øk deretter vekten med det minste fornuftige trinnet (stang oftest 2,5 kg, manual og maskin neste trinn) og start på nytt nederst i området.

RIR: repetisjoner igjen i tanken

RIR 2 betyr: ved slutten av settet hadde du klart to rene repetisjoner til. Basisøvelser med RIR 1 til 3, isolasjonsøvelser kan gå nærmere failure (RIR 0 til 1).

Pauser

Basisøvelser 2 til 3 minutter, isolasjonsøvelser 1 til 2 minutter.

Når det stopper opp

Synker prestasjonen over to til tre økter: planlegg en lettere uke med halvparten så mange sett og RIR 3 til 4. Sjekk også søvn og kalorier.

Oppvarming

- 5 til 10 minutter rolig på sykkel, tredemølle eller romaskin.
- Før første basisøvelse 2 til 4 oppvarmingssett med økende vekt, for eksempel tom stang x 10, deretter omtrent 50 % x 5, 70 % x 3 og 85 % x 1 av arbeidsvekten.
- Øvrige øvelser: ett lett sett holder som regel.

Generell informasjon, ikke medisinsk rådgivning. Ved sykdom, smerter eller graviditet: snakk med lege først.

Overkropp A

Øvelse	Sett x rep.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Benkpress	3 x 6-8	2						
Stangroing	3 x 6-8	2						
Skulderpress med manualer	2 x 8-10	2						
Nedtrekk	2 x 8-12	2						
Sidehev	2 x 12-15	1						
Bicepscurl	2 x 10-12	1						
Triceps pushdown	2 x 10-12	1						

Underkropp A

Øvelse	Sett x rep.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Knebøy	3 x 6-8	2						
Rumensk markløft	3 x 8-10	2						
Beinpress	2 x 10-12	2						
Beincurl	2 x 10-15	1						
Tåhev	3 x 10-15	1						
Kabelcrunch	2 x 10-15	1						

Skriv vekt x repetisjoner i ukekolonnene, for eksempel 60 x 8.

Overkropp B

Øvelse	Sett x rep.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Skrå benkpress med stang	3 x 8-10	2						
Pull-ups (eller nedtrekk)	3 x 6-10	2						
Sittende kabelroing	3 x 10-12	2						
Dips (eller brystpress)	2 x 8-12	2						
Face pulls	2 x 12-15	1						
Hammercurl	2 x 10-12	1						
Tricepsstrekk over hodet	2 x 10-12	1						

Underkropp B

Øvelse	Sett x rep.	RIR	U1	U2	U3	U4	U5	U6
Markløft	3 x 5-6	2-3						
Bulgarsk splittknebøy per side	3 x 8-10	2						
Hip thrust	2 x 8-12	2						
Kneekstensjon	2 x 12-15	1						
Beincurl	2 x 10-15	1						
Tåhev	3 x 10-15	1						

Skriv vekt x repetisjoner i ukekolonnene, for eksempel 60 x 8.