



Träningsprogram

Helkropp 3x i veckan

Två pass, A och B, i växling, tre träningsdagar i veckan

Varje muskelgrupp tränas tre gånger i veckan, med få basövningar som går bra att öka i. Bra för nybörjare, för dig som återvänder och för alla med lite tid. Ett pass tar ungefär 60 till 75 minuter.

Veckoschema

Mån Pass A	Tis Vilodag	Ons Pass B	Tor Vilodag	Fre Pass A	Lör Vilodag	Sön Vilodag
----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

Börja med B veckan efter (B, A, B), sedan A, B, A igen. Minst en vilodag mellan två pass.

Så fungerar programmet

Progression: dubbel progression

1. Börja med en vikt där du klarar den nedre gränsen av repetitionsintervallet i alla set med RIR-målet.
2. Öka repetitionerna från pass till pass tills du når den övre gränsen i alla set.
3. Höj sedan vikten med minsta rimliga steg (skivstång oftast 2,5 kg, hantel och maskin nästa steg) och börja om längst ner i intervallet.

RIR: repetitioner kvar i tanken

RIR 2 betyder: vid setets slut hade du klarat två rena repetitioner till. Basövningar med RIR 1 till 3, isolationsövningar får gå närmare failure (RIR 0 till 1).

Vila

Basövningar 2 till 3 minuter, isolationsövningar 1 till 2 minuter.

När det stannar av

Sjunker prestationen över två till tre pass: planera en lättare vecka med hälften så många set och RIR 3 till 4. Kolla också sömn och kalorier.

Uppvärmning

- 5 till 10 minuter lugnt på cykel, löpband eller roddmaskin.
- Före första basövningen 2 till 4 uppvärmningsset med stigande vikt, till exempel tom stång x 10, sedan ungefär 50 % x 5, 70 % x 3 och 85 % x 1 av arbetsvikten.
- Övriga övningar: ett lätt set räcker oftast.

Allmän information, inte medicinsk rådgivning. Vid sjukdom, smärta eller graviditet: prata med läkare först.

Pass A

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Knäböj	3 x 6-8	2						
Bänkpress	3 x 6-8	2						
Skivstångsrodd	3 x 8-10	2						
Rumänska marklyft	2 x 8-10	2						
Sidolyft	2 x 12-15	1						
Vadpress	2 x 10-15	1						

Pass B

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Marklyft	2 x 5-6	2-3						
Axelpress stående	3 x 6-8	2						
Chins (eller latsdrag)	3 x 6-10	2						
Benpress	3 x 10-12	2						
Lutande hantelpress	2 x 8-12	2						
Bicepscurl	2 x 10-15	1						
Triceps pushdown	2 x 10-15	1						

Skriv vikt x repetitioner i veckokolumnerna, till exempel 60 x 8.