



Träningsprogram

Push/Pull/Ben 6x i veckan

Push, pull och ben två gånger i veckan, sex träningsdagar

Push tränar bröst, axlar och triceps, pull rygg och biceps, dessutom en bendag. Varje muskelgrupp tränas två gånger i veckan. Programmet kräver mycket tid och god återhämtning: sömn, kalorier och protein ska sitta. För nybörjare är helkroppsprogrammet ett bättre val.

Veckoschema

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Push A	Pull A	Ben A	Push B	Pull B	Ben B	Vilodag

En vilodag i veckan är ett måste. Blir återhämtningen knapp: lägg in en andra vilodag och fortsätt rytmen som vanligt.

Så fungerar programmet

Progression: dubbel progression

- Börja med en vikt där du klarar den nedre gränsen av repetitionsintervallet i alla set med RIR-målet.
- Öka repetitionerna från pass till pass tills du når den övre gränsen i alla set.
- 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.

Push A

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Bänkpress	3 x 6-8	2						
Axelpress stående	3 x 8-10	2						
Lutande hantelpress	2 x 10-12	2						
Sidolyft	3 x 12-15	1						
Triceps pushdown	2 x 10-15	1						
Tricepsextension över huvudet	2 x 10-15	1						

Pull A

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Chins (eller latsdrag)	3 x 6-10	2						
Skivstångsrodd	3 x 8-10	2						
Latsdrag	2 x 10-12	2						
Face pulls	2 x 12-15	1						
Bicepscurl	3 x 10-12	1						
Hammarcurl	2 x 10-12	1						

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

Ben A

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

Push B

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Axelpress stående	3 x 6-8	2						
Lutande skivstångspress	3 x 8-10	2						
Dips (eller bröstpress)	2 x 8-12	2						
Sidolyft	3 x 12-15	1						
Tricepsextension över huvudet	2 x 10-15	1						

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

Pull B

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Marklyft	2 x 5-6	2-3						
Latsdrag	3 x 8-12	2						
Sittande kabelrodd	3 x 10-12	2						
Omvänd fly	2 x 12-15	1						
Curl i lutande bänk	2 x 10-12	1						

Ben B

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Bulgarsk utfallsböj per sida	3 x 8-10	2						
Hip thrust	3 x 8-12	2						
Benextension	2 x 12-15	1						
Bencurl	3 x 10-15	1						
Vadpress	3 x 10-15	1						
Kabelcrunch	2 x 10-15	1						

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