



Träningsprogram

Överkropp/underkropp 4x i veckan

Överkropp och underkropp i växling, fyra träningsdagar i veckan

Varje muskelgrupp tränas två gånger i veckan, med mer volym per pass än i helkroppsprogrammet. Passar när helkroppsprogrammet blir för långt eller framstegen går långsammare. Ett pass tar ungefär 60 till 75 minuter.

Veckoschema

Mån Överkropp A	Tis Underkropp A	Ons Vilodag	Tor Överkropp B	Fre Underkropp B	Lör Vilodag	Sön Vilodag
---------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------

Vilodagarna går att flytta. Viktigt är att högst två träningsdagar ligger direkt efter varandra.

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.

Överkropp A

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Bänkpress	3 x 6-8	2						
Skivstångsrodd	3 x 6-8	2						
Axelpress med hantlar	2 x 8-10	2						
Latsdrag	2 x 8-12	2						
Sidolyft	2 x 12-15	1						
Bicepscurl	2 x 10-12	1						
Triceps pushdown	2 x 10-12	1						

Underkropp 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						
Kabelcrunch	2 x 10-15	1						

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

Överkropp B

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Lutande skivstångspress	3 x 8-10	2						
Chins (eller latsdrag)	3 x 6-10	2						
Sittande kabelrodd	3 x 10-12	2						
Dips (eller bröstpress)	2 x 8-12	2						
Face pulls	2 x 12-15	1						
Hammarcurl	2 x 10-12	1						
Tricepsextension över huvudet	2 x 10-12	1						

Underkropp B

Övning	Set x rep.	RIR	V1	V2	V3	V4	V5	V6
Marklyft	3 x 5-6	2-3						
Bulgarsk utfallsbøj per sida	3 x 8-10	2						
Hip thrust	2 x 8-12	2						
Benextension	2 x 12-15	1						
Bencurl	2 x 10-15	1						
Vadpress	3 x 10-15	1						

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