

Styrketräningsprogram avancerad

Glöm inte uppvärmning och gärna stretching under och efteråt

Program 1 – Två pass per vecka:

Dag 1: Bröst, Rygg, Armar

Dag 2: Axlar, Ben, Vader, Mage

Program 3 – Tre pass per vecka:

Dag 1: Bröst, Rygg

Dag 2: Armar, Underarmar, Mage

Dag 3: Axlar, Ben, Vader

Bröst: Bänkpess
Snedbänkpess eller hantlar
Hantelsväng

Rygg: Chin-ups
Drag till bröstet
Enhandsrodd hantel
Sittande rodd

Biceps: Curl med stång
Sittande curl med hantlar
Hantelcurl med stöd

Triceps: Press från pannan stång
Dips
Pushdown i maskin

Underarmar: Omvänd curl med stång
Underarms curl
Hänga i armarna

Mage: Sittups
Benlyft
Deadbug

Axlar: Press bakom nacken
Hantellyft åt sidan
Framåtlutad hantelsväng (Baksida)

Ben: Knäböj
Benspark
Utfall eller marklyft
Bencurl

Vader: Vadpress stående (eller i benpressmaskin)
Sittande vadpress

Försök att göra många övnngar i "pyramidset". Det betyder att du successivt ökar vikten samtidigt som du minskar antalet repetitioner för varje set, så att du börjar med en lätt vikt och många repetitioner och avslutar med en tung vikt och få repetitioner, ofta nära ditt maximala lyft. Tex. Set 1: 15st rep. Set 2: 10st rep. Set 3: 7st rep. Set 4: 3st rep. Set 5: 6st rep. Detta bygger mycket styrka.

Att tänka på:

- Alltid uppvärmning innan styrketräningen. Tex. 5-7 min på löpband, motionscykel, hopprep, crosstrainer, osv.
- Starta med lätt vikt så musklerna blir varma.
- Träna aldrig samma program eller muskler två dagar i rad. Kroppen måste vila minst en dag emellan. Gärna flera dagars vila.
- Försök att äta inom 45 min efter träning