

12 veckors träningsprogram

Målsättning: Bygga muskler

Målgrupp: Nybörjare och erfarna



Vecka 1-4

Dag 1: Överkropp

Dag 2: Underkropp & mage

Dag 3: Vila

Dag 4: Överkropp

Dag 5: Underkropp & mage

Dag 6: Vila

Dag 7: Vila

Dag 1: Överkropp

Övning	Set	Reps	Vila
A Bänkpess	3	8 – 10	60-90s
B Stångrodd	3	8 – 10	60-90s
C Sittande hantelpress	3	8 – 10	60-90s
D Bicepscurl med rak stång	3	8 – 10	60-90s
E Liggande tricepspress	3	8 – 10	60-90s

Dag 2: Underkropp & mage

Övning	Set	Reps	Vila
A Knäböj	3	8 – 10	90s
B Benpress	3	8 – 10	60-90s
C Raka marklyft	3	8 – 10	60-90s
D Liggande lårcurl	3	8 – 10	60-90s
E Sittande vadpress	3	15 – 20	60s
F Situps	3	15 – 20	60s
G Hängande benlyft	3	15 – 20	60s

Dag 4: Överkropp

Övning	Set	Reps	Vila
A Bänkpess	3	8 – 10	60-90s
B Stångrodd	3	8 – 10	60-90s
C Sittande hantelpress	3	8 – 10	60-90s
D Bicepscurl	3	8 – 10	60-90s
E Liggande tricepspress	3	8 – 10	60-90s

Dag 5: Underkropp & mage

Övning	Set	Reps	Vila
A Knäböj	3	8 – 10	60-90s
B Benpress	3	8 – 10	60-90s
C Raka marklyft	3	8 – 10	60-90s
D Liggande lårcurl	3	8 – 10	60-90s
E Sittande vadpress	3	15 – 20	60s
F Situps	3	15 – 20	60s
G Hängande benlyft	3	15 – 20	60s

✉ info@fitnessfreak.se

🌐 www.fitnessfreak.se

📘 facebook.com/fitnessfreak.se

🐦 [@fitnessfreak_se](https://twitter.com/fitnessfreak_se)

Vecka 5-8

Dag 1: Axlar

Dag 2: Rygg, biceps & mage

Dag 3: Vila

Dag 4: Ben

Dag 5: Bröst, triceps & mage

Dag 6: Vila

Dag 7: Vila



www.fitnessfreak.se

Dag 1: Axlar

Övning	Set	Reps	Vila
A Sittande militärpress (rak stång)	3	6 – 8	90s
B Framåtlutande hantellyft	3	8 – 10	90s
C Stående hantellyft åt sidan	3	8 – 10	90s
D Sittande hantellyft åt sidan	3	10 – 12	90s

Dag 2: Rygg, biceps & mage

Övning	Set	Reps	Vila
A Pull ups	3	6 – 8	90s
B Stångrodd	3	8 – 10	90s
C Pull ups med smalt supinerat grepp	3	8 – 10	90s
D Sittande rodd	3	10 – 12	90s
E Shrugs med hantlar	3	15 – 20	90s
F Stående bicepscurl med hantlar	3	8 – 10	90s
G Hammercurl	3	12 – 15	90s
H Hängande benlyft	5	20	60s

Dag 4: Ben

Övning	Set	Reps	Vila
A Knäböj	3	6 – 8	120s
B Benpress	3	8 – 10	90s
C Benspark	3	12 – 15	90s
D Raka marklyft	3	12 – 15	90s
E Liggande lårcurl	3	12 – 15	90s
F Stående vadpress	5	15 – 20	60s

Dag 5: Bröst, triceps & mage

Övning	Set	Reps	Vila
A Lutande bänkpress	3	6 – 8	90s
B Plan bänkpress	3	8 – 10	90s
C Hantelflyes	3	8 – 10	90s
D Dips	3	10 – 12	90s
E Stående tricepsextension med rep	3	12 – 15	90s
F Situps med vikt	5	20	60s

✉ info@fitnessfreak.se

🏠 www.fitnessfreak.se

📘 facebook.com/fitnessfreak.se

🐦 [@fitnessfreak_se](https://twitter.com/fitnessfreak_se)

Vecka 9-12

Dag 1: Axlar & mage

Dag 2: Rygg

Dag 3: Ben

Dag 4: Bröst & mage

Dag 5: Armar

Dag 6: Vila

Dag 7: Vila



www.fitnessfreak.se

Dag 1: Axlar & mage

Övning	Set	Reps	Vila
A Sittande hantelpress	3 – 4	6 – 8	90s
B Framåtlutande hantellyft	3 – 4	6 – 8	90s
C Stående hantellyft åt sidan	3	8 – 10	90s
D Situps	3	15 – 20	60s
E Hängande benlyft	3	12	60s
F Crunches med rep (knästående)	3	12 – 15	60s

Dag 2: Rygg

Övning	Set	Reps	Vila
A Marklyft	4	8 – 10	120s
B Pull ups	3 – 4	6 – 8	90s
C Hantelrodd (en arm i taget)	3 – 4	8 – 10	90s
D Pull ups med smalt supinerat grepp	3 – 4	6 – 8	90s
E Rygglyft med vikt	4	8 – 10	60s

Dag 3: Ben

Övning	Set	Reps	Vila
A Knäböj	3 – 4	8 – 10	120s
B Benpress	3 – 4	8 – 10	90s
C Hack-squat (smal fotställning)	3	8	90s
D Benspark	3	8 – 10	90s
E Stående vadpress	3	12 – 15	90s

Dag 4: Bröst & mage

Övning	Set	Reps	Vila
A Lutande bänkpress	3 – 4	6 – 8	90s
B Plan bänkpress	3 – 4	8 – 10	90s
C Liggande hantelpress	3	8 – 10	90s
D Stående flyes (cable cross)	3	8 – 10	90s
E Situps	3 – 4	12 – 15	60s
F Hängande benlyft	3	8 – 10	60s

Dag 5: Armar

Övning	Set	Reps	Vila
A Stående bicepscurl (rak stång)	3 – 4	8 – 10	90s
B Smal bänkpress	3 – 4	8 – 10	90s
C Sittande biceps curl (med hantlar)	3	8 – 10	90s
D Liggande tricepspress	3	8 – 10	90s
E Stående hammercurls	3	15 – 20	90s
F Stående tricepsextension med rep	3	15 – 20	90s

✉ info@fitnessfreak.se

🏠 www.fitnessfreak.se

📘 facebook.com/fitnessfreak.se

🐦 [@fitnessfreak_se](https://twitter.com/fitnessfreak_se)

© 2012 Fitness Freak
12 veckors träningsprogram



www.fitnessfreak.se

Viktig information!

Innan du påbörjar programmet bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa.

Fitness Freak tar ej ansvar för någon form av skada eller förlust till följd av informationen i detta program.

Lycka till med din träning!