

Optimal muskelutveckling

Träningsprogram

Målsättning: Bygg maximalt med muskler på kortast möjliga tid

Målgrupp: Medel och erfaren

Upplägg:

Dag 1: Bröst och mage

Dag 2: Ben

Dag 3: Rygg och biceps

Dag 4: Axlar och triceps

Dag 1 (Bröst + mage)					
Bröst	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Plan bänkprens	15 reps	10 reps	12 reps	8 reps	8 reps
Lutande hantelprens	12 reps	10 reps	8 reps	6 reps	
Dips	Max	Max	Max	Max	
Lutande flyes med hantlar	12 reps	12 reps	12 reps	12 reps	
Mage	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Knästående rep-crunches	25 reps	25 reps	25 reps	25 reps	
Twist med medicinboll	40 reps	40 reps	40 reps	40 reps	

Dag 2 (Ben + vader)					
Ben	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Knäböj med stång	20 reps	20 reps	12 reps	10 reps	8 reps
Benpress	15 reps	12 reps	10 reps		
Raka marklyft	12 reps	12 reps	10 reps	10 reps	
Liggande lårcurl	12 reps	12 reps	12 reps		
Stående vadpress	25 reps	20 reps	15 reps	50 reps*	

* = drop set tills du uppnår antalet reps.

Dag 3 (Rygg + biceps)					
Rygg	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Chins (brett grepp)	Tills du gjort 50st				
Stående rodd med stång	12 reps	10 reps	8 reps	6 reps	
Latsdrag med omvänt grepp	12 reps	10 reps	8 reps	25 reps*	
Marklyft	12 reps	10 reps	8 reps		
Biceps	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
21:an biceps curl med stång	21 reps	21 reps	21 reps	21 reps	
Hantelcurl (down the rack)	Max	Max	Max		

* = drop set tills du uppnår antalet reps.

Dag 4 (Axlar + triceps)					
Axlar	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Sittande hantelpress	12 reps	12 reps	10 reps	8 reps	6 reps
Framåtlutade hantellyft	12 reps	10 reps	8 reps	8 reps	
Hantellyft åt sidan	15 reps	12 reps	10 reps	8 reps	
Triceps	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Smal bänkprens	12 reps	12 reps	10 reps	8 reps	8 reps

Hjälp och förklaringar:

Max = så många repetitioner du orkar.

21:an = stående bicepscurl med stång. Du gör först 7st halva reps nedifrån, sedan 7st halva reps uppifrån för att slutligen göra 7st hela reps ($7+7+7 = 21$).

Down the rack = När du inte orkar lyfta den vikt du håller i, byt till en lägre vikt, fortsatt tills du gått hela vägen ned till de minsta vikterna.

© 2015 gFit

Optimal muskelutveckling

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

Lycka till med din träning!