

Ronnie Coleman – Get Huge Träningsprogram

Målsättning: Bygga muskler

Målgrupp: Avancerad



www.fitnessfreak.se

Veckans upplägg:

Dag 1: Ben

Dag 2: Rygg & triceps

Dag 3: Axlar

Dag 4: Bröst & biceps

Dag 5: Ben

Dag 6: Vila

Dag 7: Vila

Dag 1: Ben

Övning	Set	Reps	Vila
A Knäböj	3	10 – 15	90 – 120s
B Hack squat (marklyft med stången bakom)	3	15 – 20	90 – 120s
C Benspark	3	15 – 20	90 – 120s
D Stående lårcurl	3	15 – 20	90 – 120s
E Liggande lårcurl	3	15 – 20	90 – 120s
F Sittande lårcurl	3	15 – 20	90 – 120s
G Sittande lårcurl (ett ben i taget)	3	15 – 20	90 – 120s
H Sittande vadpress	3	15 – 20	90 – 120s

Dag 2: Rygg & triceps

Övning	Set	Reps	Vila
A Framåtlutande stångrodd	3	15 – 20	90 – 120s
B T-bar rodd	3	15 – 20	90 – 120s
C Hantelrodd (en arm i taget)	3	15 – 20	90 – 120s
D Latsdrag (brett grepp)	3	15 – 20	90 – 120s
E Dips (i maskin)	3	15 – 20	90 – 120s
F Stående tricepspress (med hantel bakom huvudet)	3	15 – 20	90 – 120s
G Liggande tricepspress (EZ-stång)	3	15 – 20	90 – 120s

Dag 3: Axlar

Övning	Set	Reps	Vila
A Sittande militärpress (i smith-maskin)	3	10 – 15	90 – 120s
B Stående hantellyft åt sidan	3	10 – 15	90 – 120s
C Stående hantellyft rakt fram	3	15 – 20	90 – 120s
D Framåtlutande hantellyft åt sidan	3	15 – 20	90 – 120s

✉ info@fitnessfreak.se

🏠 www.fitnessfreak.se

📘 facebook.com/fitnessfreak.se

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

Dag 4: Bröst & biceps

Övning	Set	Reps	Vila
A Bänkprens (medelbrett grepp)	3	10 – 20	90 – 120s
B Lutande bänkprens (medelbrett grepp)	3	15 – 20	90 – 120s
C Lutande hantelprens (negativ lutning)	3	15 – 20	90 – 120s
D Stående bicepscurl (rak stång)	3	15 – 20	90 – 120s
E Sittande bicepscurl (en arm i taget med stöd under armbågen)	3	15 – 20	90 – 120s
F Stående hammercurl	3	15 – 20	90 – 120s

Dag 5: Ben

Övning	Set	Reps	Vila
A Knäböj	3	10 – 15	90 – 120s
B Hack squat (marklyft med stången bakom)	3	15 – 20	90 – 120s
C Benspark	3	15 – 20	90 – 120s
D Stående lårcurl	3	15 – 20	90 – 120s
E Liggande lårcurl	3	15 – 20	90 – 120s
F Sittande lårcurl	3	15 – 20	90 – 120s
G Sittande lårcurl (ett ben i taget)	3	15 – 20	90 – 120s
H Sittande vadpress	3	15 – 20	90 – 120s

© 2012 Fitness Freak

Ronnie Coleman – Get Huge träningsprogram

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!