

# TRÄNINGSPROGRAM

## - MUSKELUPPBYGGNAD / 3-DAGARS FULLBODY PROGRAM

### INTRODUKTION

Man behöver inte träna många gånger i veckan för att uppnå bra resultat. Detta program är ett så kallat "fullbody" där man tränar igen hela kroppen varje gång. Denna form av träning är särskilt effektiv för nybörjare och kan därför helt klart rekommenderas om du är ny i styrketräningsprogram. Dock fungerar programmet också bra till de som varit igång med sin träning ett tag.

MÅNDAG	ONSDAG	FREDAG
<b>SQUAT</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>FRONT SQUAT</b> 5 set x 5 repetitioner	<b>SQUAT</b> 5 set x 5 repetitioner
<b>RUMÄNSKT MARKLYFT</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>MARKLYFT</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>RUMÄNSKT MARKLYFT</b> 5 set x 5 repetitioner
<b>BÄNKPRESS</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>DUMBBELL INCLINE BÄNKPRESS</b> 5 set x 5 repetitioner	<b>BÄNKPRESS</b> 4 set x 8 repetitioner
<b>BENT OVER BARBELL ROWS</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>CHIN UPS</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>BENT OVER BARBELL ROWS</b> 4 set x 8 repetitioner
<b>MILITARY PRESS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>PUSH PRESS</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>MILITARY PRESS</b> 3 set x 10 repetitioner
<b>FRANSK PRESS</b> 3 set x 10 repetitioner	<b>DUMBBELL TRICEPS EXTENSIONS</b> 3 set x 10 repetitioner	<b>FRANSK PRESS</b> 3 set x 10 repetitioner
<b>BARBELL CURLS</b> 3 set x 10 repetitioner	<b>DUMBBELL CURLS</b> 3 set x 10 repetitioner	<b>BARBELL CURLS</b> 3 set x 10 repetitioner
<b>CALF RAISES</b> 2 set x 12 repetitioner	<b>SEATED CALF RAISES</b> 2 set x 12 repetitioner	<b>CALF RAISES</b> 2 set x 12 repetitioner
<b>CRUNCHES</b> 2 set x 12 repetitioner	<b>ROMAN CHAIR SIT UPS</b> 2 set x 12 repetitioner	<b>CRUNCHES</b> 2 set x 12 repetitioner

### HÅLL KOLL PÅ DIN TRÄNING

- och kryssa av när du klarat dagens träning.

VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA	VECKA
KA 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

MÅNDAG

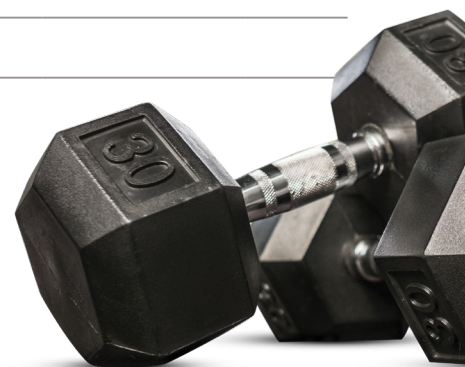
TISDAG

FREDAG

LÖRDAG

**BODYLAB**

Muskeluppbyggnad / 3-dagars fullbody program



VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC-  
KA 1 KA 2 KA 3 KA 4 KA 5 KA 6 KA 7 KA 8 KA 9 KA 10 KA 11 KA 12

### SQUAT

4 set x 6 repetitioner

### RUMÄNSKT MARKLYFT

4 set x 6 repetitioner

### BÄNKPRESS

4 set x 8 repetitioner

### BENT OVER

### BARBELL ROWS

4 set x 8 repetitioner

### MILITARY PRESS

4 set x 6 repetitioner

### FRANSK PRESS

3 set x 10 repetitioner

### BARBELL CURLS

3 set x 10 repetitioner

### CALF RAISES

2 set x 12 repetitioner

### CRUNCHES

2 set x 12 repetitioner

### FRONT SQUAT

5 set x 5 repetitioner

### MARKLYFT

4 set x 8 repetitioner

### DUMBBELL INCLINE

### BÄNKPRESS

5 set x 5 repetitioner

### CHIN UPS

4 set x 8 repetitioner

### PUSH PRESS

4 set x 8 repetitioner

### DUMBBELL TRICEPS

### EXTENSIONS

3 set x 10 repetitioner

### DUMBBELL CURLS

3 set x 10 repetitioner

### SEATED CALF RAISES

2 set x 12 repetitioner

### ROMAN CHAIR SIT UPS

2 set x 12 repetitioner

MÅNDAG

ONSDAG

**BODYLAB**

Muskeluppyggnad / 3-dagars fullbody program



VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC- VEC-  
KA 1 KA 2 KA 3 KA 4 KA 5 KA 6 KA 7 KA 8 KA 9 KA 10 KA 11 KA 12

### SQUAT

5 set x 5 repetitioner

### RUMÄNSKT MARKLYFT

5 set x 5 repetitioner

### BÄNKPRESS

4 set x 8 repetitioner

### BENT OVER

### BARBELL ROWS

4 set x 8 repetitioner

### MILITARY PRESS

3 set x 10 repetitioner

### FRANSK PRESS

3 set x 10 repetitioner

### BARBELL CURLS

3 set x 10 repetitioner

### CALF RAISES

2 set x 12 repetitioner

### CRUNCHES

2 set x 12 repetitioner

FREDAG

### HÅLL KOLL PÅ DINA VIKTER

Anteckna vikten i dina övningar från gång till gång och håll koll på din utveckling.

## ANTECKNINGAR

### BEGREPPSFÖRKLARINGAR

**Set:** När man tar en vikt och utför X antal repetitioner med den och sedan pausar, det räknas som ett set.

**Repetitioner:** När man tar en vikt och flyttar från A till B, är en repetition.

**Barbell:** Stång.

**Dumbbell:** Hantlar.

**Incline:** Man ligger på en bänk som höjs till snedställning.

### TRÄNINGSDAGAR

Du behöver inte träna måndag, onsdag och fredag - det är endast ett förslag. Du bör bara se till att du åtminstone har 24 timmars vila mellan varje träningsdag.

### PAUSER MELLAN SET

**4 x 6 repetitioner:** 2-3 minuter mellan set.

**I de resterande övningarna:** 1-2 minuter mellan varje set.

**BODYLAB**

Muskeluppyggnad / 3-dagars fullbody program



## VAD ÄR PROGRESSION?

Det finns en lång rad av grundläggande träningssteoretiska principer som alla bra program ska innehålla. Den absolut viktigaste träningsprincipen är "progressive overload", som är det progression refererar till. Med det menas att man löpande bör öka belastningen, om man vill fortsätta bli större och starkare. Tränar man alltid med samma belastning så tar det inte lång tid innan utvecklingen planar ut.

## PROGRESSION FÖR DETTA PROGRAM

Istället för komplicerade progressionscykler rekommenderar vi att nybörjare kör progressionen efter "dagsformen". Det vill säga att om man i stora övningar (d.v.s. de övningar där det körs 4 set x 6 repetitioner) väljer en vikt som gör det relativt svårt att genomföra alla 6 repetitioner i det första set:et. Det betyder, att man inte kan genomföra alla 6 repetitioner i alla 4 set.

Här är ett exempel, där man kör bänkpress med 80 kg:

Det ska vara nästintill omöjligt att genomföra 6 repetitioner i alla 4 set. Härfter ökar man med ett lämpligt viktpåslag. I de stora övningarna är ofta 2,5 kg lämpligt.

1 set x 6 repetitioner med 80 kg.

1 set x 5 repetitioner med 80 kg.

1 set x 5 repetitioner med 80 kg.

1 set x 4 repetitioner med 80 kg.

Progressionen fungerar på samma sätt också i de mindre övningarna. Här kan det dock vara ett problem att öka med 2,5 kg. Det kan i vissa övningar vara nödvändigt att minska antalet repetitioner och så arbeta sig upp till 10-12 repetitioner.

Om man tar barbell curls som exempel och antar att en person som gör 3 set x 10 repetitioner med 35 kg och han/hon ökar till 37,5 kg, så kan det se såhär ut:

1 set x 8 repetitioner med 37,5 kg.

1 set x 7 repetitioner med 37,5 kg.

1 set x 6 repetitioner med 37,5 kg.

Som man se ovan så kan alltså antalet repetitioner minskas. Detta är helt okej - man behöver inte kunna genomföra alla 10 repetitioner i första set:et, när det inte är möjligt att minska viktpåslaget. Samma princip som tidigare gäller även här: Man arbetar sig upp tills man kan köra alla 10 repetitionerna i alla 3 set innan man ökar.

## DELOAD

Deload är, som namnet indikerar, när man gör träningen lättare för att låta kroppen komma igen efter hård träning. Det är individuellt när man har användning för denna metod men tecken på att man ska överväga det är om motivationen tryter, det hela känns tungt och sömnen inte lika bra som den vanligtvis är. Vanligtvis inträffar detta efter 8-12 veckors träning, men det är som sagt individuellt.

Kör 50-60% av den vikt du normalt skulle haft, under deload, minska eventuellt antalet set och eventuellt övningar - du ska må bra när du lämnar gymmet. Många har svårt för att veta när detta är, men det är en åtgärd för att du ska kunna träna effektivt på lång sikt.

**BODYLAB**

Muskeluppyggnad / 3-dagars fullbody program

