

TRÄNINGSPROGRAM

- MUSKELUPPBYGGNAD / 4-DAGARS ÖVER- KROPP/UNDERKROPP 2 SPLIT-PROGRAM

INTRODUKTION

Detta program är uppdelat på så sätt att man tränar över- och underkropp var för sig. Det lämpar sig bra om man gärna vill träna mer än 3 gånger om veckan och gärna fokuserar lite mer specifikt på över- eller underkropp under ett träningspass (det kan vara utmatande att träna ben och överkropp samtidigt).

MÅNDAG	TISDAG	TORSDAG	FREDAG
SQUAT 5 set x 5 repetitioner	BÄNKPRESS 5 set x 5 repetitioner	FRONT SQUAT 5 set x 5 repetitioner	BÄNKPRESS 5 set x 5 repetitioner
RUMÄNSKT MARKLYFT 5 set x 5 repetitioner	INCLINE DUMBBELL PRESS 4 set x 8 repetitioner	KONVENTIONELLT MARKLYFT 5 set x 5 repetitioner	DUMBBELL DECLINE PRESS 4 set x 8 repetitioner
BENPRESS 4 set x 8 repetitioner	BENT OVER BARBELL ROWS 5 set x 5 repetitioner	BULGARIAN SPLIT SQUATS 4 set x 8 repetitioner	YATES ROWS 5 set x 5 repetitioner
LEG CURLS 4 set x 8 repetitioner	PULL UPS 4 set x 8 repetitioner	LEG CURLS 4 set x 8 repetitioner	CHINUPS 4 set x 8 repetitioner
CALF RAISES 3 set x 10 repetitioner	MILITARY PRESS 4 set x 8 repetitioner	SEATED CALF RAISES 3 set x 10 repetitioner	DUMBBELL SKULDERPRESS 4 set x 8 repetitioner
AB MACHINE CRUNCHES 3 set x 10 repetitioner	FRANSK PRESS 3 set x 10 repetitioner	AB MACHINE CRUNCHES 3 set x 10 repetitioner	OVERHEAD TRICEPS EXTENSIONS 3 set x 10 repetitioner
	BARBELL CURLS 3 set x 10 repetitioner		DUMBBELL CURLS 3 set x 10 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
MÅNDAG											
TISDAG											
FREDAG											
LÖRDAG											

BODYLAB

Muskeluppbyggnad / 4-dagars överkropp/underkropp 2 split-program



SQUAT

5 set x 5 repetitioner

RUMÄNSKT MARKLYFT

5 set x 5 repetitioner

BENPRESS

4 set x 8 repetitioner

LEG CURLS

4 set x 8 repetitioner

CALF RAISES

3 set x 10 repetitioner

AB MACHINE CRUNCHES

3 set x 10 repetitioner

BÄNKPRESS

5 set x 5 repetitioner

INCLINE DUMBBELL PRESS

4 set x 8 repetitioner

BENT OVER BARBELL ROWS

5 set x 5 repetitioner

PULL UPS

4 set x 8 repetitioner

MILITARY PRESSES

4 set x 8 repetitioner

FRANSK PRESS

3 set x 10 repetitioner

BARBELL CURLS

3 set x 10 repetitioner

FRONT SQUAT

5 set x 5 repetitioner

KONVENTIONELLT MARKLYFT

5 set x 5 repetitioner

BULGARIAN SPLIT SQUATS

4 set x 8 repetitioner

LEG CURLS

4 set x 8 repetitioner

SEATED CALF RAISES

3 set x 10 repetitioner

AB MACHINE CRUNCHES

3 set x 10 repetitioner

MÅNDAG

TISDAG

TORSDAG



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

BÄNKPRESS

5 set x 5 repetitioner

DUMBBELL DECLINE PRESS

4 set x 8 repetitioner

YATES ROWS

5 set x 5 repetitioner

CHINUPS

4 set x 8 repetitioner

DUMBBELL SKULDERPRESS

4 set x 8 repetitioner

DUMBBELL CURLS

3 set x 10 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: Hantel.

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

TRÄNINGSDAGAR

Du behöver inte träna måndag, tisdag, torsdag och fredag - du kan sprida ut dagarna under veckan som du vill, så länge du får genomfört alla 4 gånger. Vi fråråder dock från att träna 4 dagar i sträck.

PAUSER MELLAN SET

5 set x 5 repetitioner: cirka 3 minuter mellan varje set.

4 set x 8 repetitioner: cirka 2 minuter mellan varje set.

3 set x 10 repetitioner: cirka 1 minuter mellan varje set.

VAD ÄR PROGRESSION?

Det finns en lång rad av grundläggande träningsteoretiska 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.

BODYLAB

Muskeluppbyggnad / 4-dagars överkropp/underkropp 2 split-program



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 det körs 5 x 5 i bänkpress 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.
- 1 set x 4 repetitioner med 80 kg.
- 1 set x 3 repetitioner med 80 kg.

Det ska vara nästintill omöjligt att genomföra 5 repetitioner i alla 5 set (eller 4 set x 8 repetitioner, eller 3 set x 10 repetitioner). Härfter ökar man med ett lämpligt viktpåslag. I de stora övningarna är ofta 2,5 kg lämpligt.

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.

Om man inte är stark nog i pull ups och cin ups, så är det okej att köra maskin-ersättning (pulldown) med samma grepp.

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

Muskeluppbyggnad / 4-dagars överkropp/underkropp 2 split-program

