

# TRÄNINGSPROGRAM

## - MUSKELUPPBYGGNAD / 5-DAGARS 2 SPLIT/3 SPLIT HYBRID-PROGRAM

### INTRODUKTION

Detta 5 dagars-program för nybörjare är baserat på något som liknar Layne Nortons PHAT-program, men det är fortfarande relativt enkelt utan för många onödiga övningar.

Det är dock fördelaktigt att köra antingen 3-dagar eller 4-dagars program i några månader, innan man ger sig på 5 dagars-programmet, då den totala volymen är relativt hög och kräver att man inte är helt en nybörjare. Vi föreslår att man som minimum har tränat uppemot ett halv år innan man ens överväger 5 dagars-versionen.

Programmet är uppdelat så att man tränar överkropp och underkropp de första två dagarna och sedan fokuserar på mer enskilda muskelgrupper de övriga 3 dagar.

MÅNDAG	TISDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
<b>Överkropp power</b>	<b>Underkropp power</b>	<b>Rygg och skuldra</b>	<b>Ben</b>	<b>Bröst och armar</b>
<b>BÄNKPRESS</b> 5 set x 5 repetitioner	<b>SQUAT</b> 5 set x 5 repetitioner	<b>BENT OVER BARBELL ROWS</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>SQUAT</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>BÄNKPRESS</b> 4 set x 8 repetitioner
<b>INCLINE DUMBBELL BÄNKPRESS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>MARKLYFT</b> 5 set x 5 repetitioner	<b>PULL UPS</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>RUMÄNSKT MARKLYFT</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>INCLINE DUMBBELL BÄNKPRESS</b> 4 set x 8 repetitioner
<b>BENT OVER BARBELL ROWS</b> 5 set x 5 repetitioner	<b>BULGARIAN SPLIT SQUATS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>CABLE ROWS</b> 4 set x 10 repetitioner	<b>LEG EXTENSIONS</b> 4 set x 10 repetitioner	<b>CABLE CROSSOVERS</b> 4 set x 10 repetitioner
<b>PULL UPS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>LEG CURLS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>V-BAR PULLDOWNS</b> 4 set x 10 repetitioner	<b>BENPRESS</b> 4 set x 10 repetitioner	<b>BARBELL CURLS</b> 4 set x 8 repetitioner
<b>MILITARY PRESS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>CALF RAISES</b> 3 set x 8 repetitioner	<b>DUMBBELL SKULDER PRESS</b> 4 set x 8 repetitioner	<b>LEG CURLS</b> 4 set x 10 repetitioner	<b>DUMBBELL PREACHER CURLS</b> 4 set x 10 repetitioner
	<b>AB MACHINE CRUNCHES</b> 3 set x 8 repetitioner	<b>DUMBBELL SIDE LATERALS</b> 4 set x 10 repetitioner	<b>SEATED CALF RAISES</b> 4 set x 10 repetitioner	<b>FRANSK PRESS</b> 4 set x 8 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

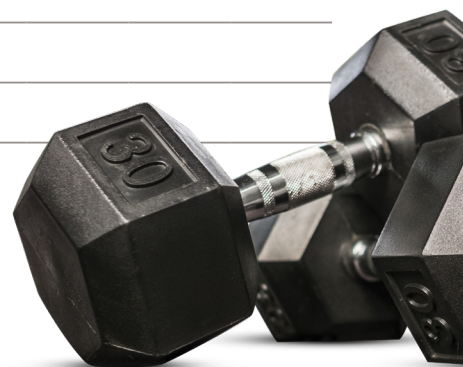
TISDAG

FREDAG

LÖRDAG

**BODYLAB**

Muskeluppbyggnad / 5-dagars 2 split/3 split hybrid-program



**BÄNKPRESS**

5 set x 5 repetitioner

**INCLINE DUMBBELL**

**BÄNKPRESS**

4 set x 6 repetitioner

**BENT OVER**

**BARBELL ROWS**

5 set x 5 repetitioner

**PULL UPS**

4 set x 6 repetitioner

**MILITARY PRESS**

4 set x 6 repetitioner

**SQUAT**

5 set x 5 repetitioner

**MARKLYFT**

5 set x 5 repetitioner

**BULGARIAN SPLIT SQUATS**

4 set x 6 repetitioner

**LEG CURLS**

4 set x 6 repetitioner

**CALF RAISES**

3 set x 8 repetitioner

**AB MACHINE CRUNCHES**

3 set x 8 repetitioner

**BENT OVER**

**BARBELL ROWS**

4 set x 8 repetitioner

**PULL UPS**

4 set x 8 repetitioner

**CABLE ROWS**

4 set x 10 repetitioner

**V-BAR PULLDOWNS**

4 set x 10 repetitioner

**DUMBBELL**

**SKULDERPRESS**

4 set x 8 repetitioner

**DUMBBELL SIDE LATERALS**

4 set x 10 repetitioner

**FACEPULLS**

4 set x 10 repetitioner

MÅNDAG

TISDAG

TORSDAG

**BODYLAB**

Muskeluppbyggnad / 5-dagars 2 split/3 split hybrid-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 8 repetitioner

### RUMÄNSKT MARKLYFT

4 set x 8 repetitioner

### LEG EXTENSIONS

4 set x 10 repetitioner

### BENPRESS

4 set x 10 repetitioner

### LEG CURLS

4 set x 10 repetitioner

### SEATED CALF

### RAISES

4 set x 10 repetitioner

### AB MACHINE CRUNCHES

2 set x 10 repetitioner

### BÄNKPRESS

4 set x 8 repetitioner

### INCLINE DUMBBELL

### BÄNKPRESS

4 set x 8 repetitioner

### CABLE

### CROSSOVERS

4 set x 10 repetitioner

### BARBELL CURLS

4 set x 8 repetitioner

### DUMBBELL

### PREACHER CURLS

4 set x 10 repetitioner

### FRANSK PRESS

4 set x 8 repetitioner

### TRICEPS

### PUSHDOWNS

4 set x 10 repetitioner

### 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.

**BODYLAB**

Muskeluppbyggnad / 5-dagars 2 split/3 split hybrid-program



## TRÄNINGSDAGAR

Vi rekommenderar att du följer dagarna vi har angivit på programmet, då det försäkras sig om att din kropp hinner återhämta sig mellan passen.

## PAUSER MELLAN SET

**Måndag och tisdag (power-dagarna):** 3 minuter mellan varje set.

**På de resterande dagarna:** 1-2 minuter mellan varje set. Omkring 2 minuter i de stora övningarna (flerledsövningar) som till exempel squats, bänkprens o.s.v., och omkring 1 minut när det gäller de mindre övningarna som exempelvis curls, laterals, extensions.

## 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.

## 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 bänkprens 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.

Om man tar barbell curls som exempel och antar att en person gör 4 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 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.

**BODYLAB**

Muskeluppbyggnad / 5-dagars 2 split/3 split hybrid-program



## 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 / 5-dagars 2 split/3 split hybrid-program

