

# TRÄNINGSPROGRAM

## - VIKTNEDGÅNG / 3-DAGARS FULLBODY PROGRAM

### INTRODUKTION

Detta program är ett 3-dagars program som är uppbyggt efter en fullbody-struktur, vilket betyder att hela kroppen tränas igenom under varje träningspass. Det är dock inte ett klassiskt fullbody-program med samma övningar under samtliga träningsdagar. Det består istället av ett större antal övningar.

Det lämpar sig bra till nybörjare - det är dock viktigt att man har koll på tekniken i de stora övningarna.

MÅNDAG	ONSDAG	FREDAG
<b>OLYMPISK SQUAT</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>FRONT SQUAT</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>OLYMPISK SQUAT</b> 4 set x 6 repetitioner
<b>RUMÄNSKT MARKLYFT</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>MARKLYFT</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>RUMÄNSKT MARKLYFT</b> 4 set x 6 repetitioner
<b>BÄNKPRESS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>INCLINE BÄNKPRESS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>DUMBBELL INCLINE BÄNKPRESS</b> 4 set x 6 repetitioner
<b>BENT OVER BARBELL ROWS</b> 3 set x 8 repetitioner	<b>PENDLEY ROWS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>DUMBBELL ROWS</b> 4 set x 6 repetitioner
<b>DUMBBELL AXELPRESS</b> 3 set x 8 repetitioner	<b>PUSH PRESS</b> 4 set x 6 repetitioner	<b>MILITARY PRESS</b> 3 set x 8 repetitioner
<b>PULLUPS</b> 3 set x 8 repetitioner	<b>PULLDOWNS</b> 3 set x 8 repetitioner	<b>CHINUPS</b> 3 set x 8 repetitioner
<b>CARDIO</b> 30 min.	<b>CARDIO</b> 30 min.	<b>CARDIO</b> 30 min.

### CARDIO

30 minuter steady state cardio på motionscykel eller löpband på ett medeltempo (det vill säga ett tempo där man fortfarande kan föra ett samtal).

### 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

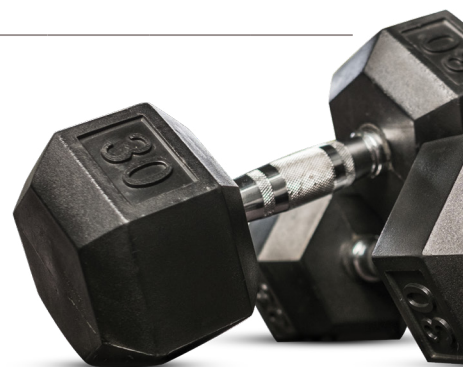
TIRSDAG

FREDAG

LÖRDAG

**BODYLAB**

Vikttnedgång / 3-dagars fullbody program



**OLYMPISK SQUAT**

4 set x 6 repetitioner

**RUMÄNSKT MARKLYFT**

4 set x 6 repetitioner

**BÄNKPRESS**

4 set x 6 repetitioner

**BENT OVER  
BARBELL ROWS**

3 set x 8 repetitioner

**DUMBBELL  
AXELPRESS**

3 set x 8 repetitioner

**PULLUPS**

3 set x 8 repetitioner

**CARDIO**

30 min.

**FRONT SQUAT**

4 set x 6 repetitioner

**MARKLYFT**

4 set x 6 repetitioner

**INCLINE BÄNKPRESS**

4 set x 6 repetitioner

**PENDLEY ROWS**

4 set x 6 repetitioner

**PUSH PRESS**

4 set x 6 repetitioner

**PULLDOWNS**

3 set x 8 repetitioner

**CARDIO**

30 min.

**OLYMPISK SQUAT**

4 set x 6 repetitioner

**RUMÄNSKT MARKLYFT**

4 set x 6 repetitioner

**DUMBBELL INCLINE  
BÄNKPRESS**

4 set x 6 repetitioner

**DUMBBELL ROWS**

4 set x 6 repetitioner

**MILITARY PRESS**

3 set x 8 repetitioner

**CHINUPS**

3 set x 8 repetitioner

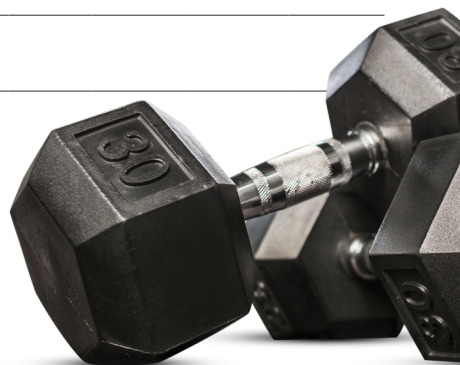
**CARDIO**

30 min.

MÅNDAG

ONSDAG

FREDAG



## HÅLL KOLL PÅ DINA VIKTER

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

# ANTECKNINGAR

## BEGREPPSFÖRKLARINGAR

**Cardio:** Pulsträning (ex. cykling och löpning).

**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:** Skivstång.

**Dumbbell:** Hantlar.

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

**Pendley rows:** Barbell rows i böjd position där stången vilar mot golvet mellan varje repetition.

## 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.

**3 x 8 repetitioner:** 1-2 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.

## PROGRESSION FÖR DETTA PROGRAM

Istället för komplicerade progressionscykler rekommenderar vi att nybörjare kör progressionen efter "dagsformen". Det betyder att man ökar i takt med att man blir starkare. Om vi tar bänkprens som exempel så arbetar man sig upp till att kunna göra 4 set x 6 repetitioner innan man ökar vikten med en passande mängd. I större övningar är den vikten vanligtvis 2,5 kg.

I praktiken kan det se ut såhär:

1 set x 6 reps med 100 kg.

1 set x 6 reps med 100 kg.

1 set x 5 reps med 100 kg.

1 set x 4 reps med 100 kg.

Man stannar på 100 kg. tills man kan göra 6 repetitioner i alla set. Härefter ökar man till 102,5 kg., och följer sedan samma procedur.

Detta gäller samtliga övningar i programmet, oavsett om man kör 4x6 eller 3x8.

**BODYLAB**

Viktredgång / 3-dagars fullbody program



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

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

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.

## CARDIO

Alla styrketräningspass avslutas med 20 minuter cardio. Om man väljer motionscykeln, löpband eller roddmaskin har inte så stor betydelse. Det är dock viktigt att man har ett lagom tempo oavsett vilken typ av cardio man väljer. De återhämtningskrav som ställs på kroppen om man genomför ett styrketräningspass och sedan högintensiv cardio blir alltför stora. Speciellt om det är efter varje styrketräningspass, så därför bör man hålla ett tempo som gör att du fortfarande känner att du kan föra ett samtal medan du gör det.

## 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.

## GLÖM INTE KOSTEN

Om man vill gå ner i vikt, så kommer man inte långt utan kosten. Fysisk aktivitet gör det naturligtvis lättare att skapa sig ett kaloriunderskott men om man helt utan att tänka sig för äter vad som faller en in så går man inte ner i vikt oavsett hur mycket man tränar. Så man måste ha ett visst fokus på kosten så att man är säker på att man får ett mycket viktigt kaloriunderskott. Det vill säga att man intar en mindre mängd kalorier än vad man förbränner vilket ger kroppen en anledning att minska fettdepåerna. Man ska dock vara uppmärksam med att inte skapa ett alltför stort kaloriunderskott. Om man går ned i vikt för snabbt, så ökar risken för att tappa muskelmassa och det är dåligt då det försämrar förbränningen. Muskler är aktiva vävnader och de förbränner en stor mängd energi i vila. Därför är det viktigt att bevara så mycket muskelmassa som möjligt.

Använd kaloriräknaren i vår vikttnedgångs-guide för att räkna ut hur många kalorier du ska inta under din vikttnedgång.

**BODYLAB**

Vikttnedgång / 3-dagars fullbody program

