

TRÄNINGSPROGRAM

- VIKTNEDGÅNG / 4-DAGAR UNDERKROPP/ ÖVERKROPP 2-SPLIT PROGRAM

INTRODUKTION

Detta program är ett 4-dagars program som är uppbyggt kring ett upper/lower 2-split. Det innebär att man tränar överkroppen den ena dagen och underkroppen nästa.

Programmet lämpar sig bra till de som är förbi det inledande nybörjarstadiet. Om man tränat under ett halvår så är detta program ett bra val. Programmet lämpar sig också bra till de som tränat i ett par år.

MÅNDAG	TISDAG	TORSDAG	FREDAG
FRONT SQUAT 5 set x 5 repetitioner	BÄNKPRESS 5 set x 5 repetitioner	OLYMPISK SQUAT 5 set x 5 repetitioner	INCLINE BARBELL BÄNKPRESS 5 set x 5 repetitioner
MARKLYFT 5 set x 5 repetitioner	BENT OVER BARBELL 5 set x 5 repetitioner	RUMÆNSK MARKLYFT 5 set x 5 repetitioner	YATES ROWS 5 set x 5 repetitioner
LEG CURLS 4 set x 8 repetitioner	MILITARY PRESSES 4 set x 8 repetitioner	LEG EXTENSIONS 4 set x 8 repetitioner	DUMBBELL AXELPRESS 4 set x 8 repetitioner
BENPRESS 4 set x 8 repetitioner	PULLDOWNS 4 set x 8 repetitioner	BULGARIAN SPLIT 4 set x 8 repetitioner	V-BAR PULLDOWNS 4 set x 8 repetitioner
CALF RAISES 3 set x 10 repetitioner	DIPS 4 set x 6 repetitioner	SEATED CALF RAISES 3 set x 8 repetitioner	CLOSE GRIP BÄNKPRESS 3 set x 8 repetitioner
WEIGHTED SIT UPS 3 set x 10 repetitioner	BARBELL CURLS 3 set x 8 repetitioner	WEIGHTED CRUNCHES 3 set x 8 repetitioner	DUMBBELL CURLS 3 set x 8 repetitioner
CARDIO 20 min.	CARDIO 20 min.	CARDIO 20 min.	CARDIO 20 min.

CARDIO

30 minuter steady state cardio på motionscykel eller löpband på ett mellantempo (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

TISDAG

FREDAG

LÖRDAG

BODYLAB

Vikt nedgång / 4-dagar underkropp/överkropp 2-split program



FRONT SQUAT

5 set x 5 repetitioner

MARKLYFT

5 set x 5 repetitioner

LEG CURLS

4 set x 8 repetitioner

BENPRESS

4 set x 8 repetitioner

CALF RAISES

3 set x 10 repetitioner

WEIGHTED SIT UPS

3 set x 10 repetitioner

CARDIO

20 min.

BÄNKPRESS

5 set x 5 repetitioner

BENT OVER BARBELL

5 set x 5 repetitioner

MILITARY PRESSES

4 set x 8 repetitioner

PULLDOWNS

4 set x 8 repetitioner

DIPS

4 set x 6 repetitioner

BARBELL CURLS

3 set x 8 repetitioner

CARDIO

20 min.

OLYMPISK SQUAT

5 set x 5 repetitioner

RUMÆNSK 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

TISDAG

TORSDAG

BODYLAB

Viktning / 4-dagar underkropp/överkropp 2-split program



INCLINE BARBELL

BÄNKPRESS

5 set x 5 repetitioner

YATES ROWS

5 set x 5 repetitioner

DUMBBELL AXELPRESS

4 set x 8 repetitioner

V-BAR PULLDOWNS

4 set x 8 repetitioner

CLOSE GRIP BÄNKPRESS

3 set x 8 repetitioner

DUMBBELL CURLS

3 set x 8 repetitioner

CARDIO

20 min.

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 en given vägt er flyttet fra A til B én gang har man én gentagelse.

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, tisdag, torsdag och fredag - det är endast ett förslag. Du kan sprida ut träningen under veckan så som det passar dig, så länge du genomför alla pass. Vi rekommenderar dock inte att man tränar 4 dagar i sträck.

PAUSER MELLAN SET

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

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

3 x 10 repetitioner: cirka 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.

BODYLAB

Viktngång / 4-dagar underkropp/överkropp 2-split program



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 bänkpress som exempel så arbetar man sig upp till att kunna göra 5 set x 5 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 5 reps med 100 kg.

1 set x 5 reps med 100 kg.

1 set x 5 reps med 100 kg.

1 set x 4 reps med 100 kg.

1 set x 3 reps med 100 kg .

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

Detta gäller samtliga övningar i programmet, oavsett om man kör 5x5, 4x8 eller 3x10.

CARDIO

Alla styrketräningsspass 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 styrketräningsspass och sedan högintensiv cardio blir alltför stora. Speciellt om det är efter varje styrketräningsspass, 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 / 4-dagar underkropp/överkropp 2-split program

