

TRÄNINGSPROGRAM

- VIKTNEDGÅNG / 5-DAGARS 2-SPLIT / 3-SPLIT HYBRIDPROGRAM

INTRODUKTION

Detta 5-dagars program är uppbyggd kring en kombination av "2-split/3-split"-struktur. Det har en markant högre workload totalt under en vecka i jämförelse med 3-dagar och 4-dagar versionerna - och tillsammans med cardio i alla träningspass, så kräver detta program lite mer av en.

Det lämpar sig bäst till folk som är vana vid att träna flera gånger om veckan. Man bör ha erfarenhet av både styrketräning och cardio-träning och har flera år träningserfarenhet.

MÅNDAG	TISDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
Bröst, axel & triceps	Ben, rygg & biceps	Bröst & triceps	Rygg & biceps	Ben & axel
BÄNKPRESS 5 set x 5 repetitioner	FRONT SQUAT 5 set x 5 repetitioner	BÄNKPRESS 5 set x 5 repetitioner	PENDLEY ROWS 5 set x 5 repetitioner	OLYMPISK SQUAT 5 set x 5 repetitioner
INCLINE DUMBBELL PRESS 4 set x 8 repetitioner	MARKLYFT 5 set x 5 repetitioner	INCLINE DUMBBELL PRESS 4 set x 8 repetitioner	PULLUPS 4 set x 8 repetitioner	RUMÆNSK MARKLYFT 5 set x 5 repetitioner
MILITARY PRESS 5 set x 5 repetitioner	DUMBBELL ROWS 4 set x 8 repetitioner	CABLE CROSSOVER 3 set x 10 repetitioner	CABLE ROWS 3 set x 10 repetitioner	BENPRES 4 set x 8 repetitioner
DUMBBELL SIDE LATERAL 3 set x 10 repetitioner	PULLDOWNS 4 set x 8 repetitioner	DIPS 4 set x 8 repetitioner	DUMBBELL CURLS 4 set x 8 repetitioner	DUMBBELL AXELPRESS 3 set x 10 repetitioner
FRANSK PRESS 4 set x 6 repetitioner	BARBELL CURLS 3 set x 10 repetitioner	CABLE PUSHDOWNS 3 set x 10 repetitioner	PREACHER CURLS 3 set x 10 repetitioner	CABLE SIDE LATERALS 3 set x 10 repetitioner
CARDIO 15 min.	CARDIO 15 min.	CARDIO 15 min.	CARDIO 15 min.	FACE PULLS 3 set x 10 repetitioner
				CARDIO 15 min.

CARDIO

15 mintuer steady state cardio på motionscykel eller löpband på ett mellantempo (det vill säga ett tempo där man fortfarande kan föra ett samtal).

BODYLAB

Viktnedgång / 5-dagars 2-split/3-split hybridprogram



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

MÅNDAG

TISDAG

FREDAG

LÖRDAG

VEC-	VEC-	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

INCLINE DUMBBELL PRESS

4 set x 8 repetitioner

MILITARY PRESS

5 set x 5 repetitioner

DUMBBELL SIDE LATERAL

3 set x 10 repetitioner

FRANSK PRESS

4 set x 6 repetitioner

CARDIO

15 min.

FRONT SQUAT

5 set x 5 repetitioner

MARKLYFT

5 set x 5 repetitioner

DUMBBELL ROWS

4 set x 8 repetitioner

PULLDOWNS

4 set x 8 repetitioner

BARBELL CURLS

3 set x 10 repetitioner

CARDIO

15 min.

BÄNKPRESS

5 set x 5 repetitioner

INCLINE DUMBBELL PRESS

4 set x 8 repetitioner

CABLE CROSSOVER

3 set x 10 repetitioner

DIPS

4 set x 8 repetitioner

CABLE PUSHDOWNS

3 set x 10 repetitioner

CARDIO

15 min.

MÅNDAG

TISDAG

TORSDAG

BODYLAB

Viktnedgång / 5-dagars 2-split/3-split hybridprogram



PENDLEY ROWS

5 set x 5 repetitioner

PULLUPS

4 set x 8 repetitioner

CABLE ROWS

3 set x 10 repetitioner

DUMBBELL CURLS

4 set x 8 repetitioner

PREACHER CURLS

3 set x 10 repetitioner

CARDIO

15 min.

OLYMPISK SQUAT

5 set x 5 repetitioner

RUMÆNSK MARKLYFT

5 set x 5 repetitioner

BENPRES

4 set x 8 repetitioner

DUMBBELL

AXELPRESS

3 set x 10 repetitioner

CABLE SIDE

LATERALS

3 set x 10 repetitioner

FACE PULLS

3 set x 10 repetitioner

CARDIO

15 min.

FREDAG

LÖRDAG

HÅLL KOLL PÅ DINA VIKTER

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 vægt 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.

BODYLAB

Vikt nedgång / 5-dagars 2-split/3-split hybridprogram



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 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 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. Härfter 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 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.

BODYLAB

Vikt nedgång / 5-dagars 2-split/3-split hybridprogram



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 stor 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 viktredningsguide för att räkna ut hur många kalorier du ska inta under din viktredning.

BODYLAB

Viktredning / 5-dagars 2-split/3-split hybridprogram

