

Helkroppspass Grundnivå

Tanken med detta pass är att du tränar hela kroppen.

Detta program kan med fördel tränas 1-2 ggr i veckan. Tänk bara på att vila 2 dygn mellan om du väljer att träna helkropp två ggr i veckan.



Förberedelser:

Tänk på att repetitions- och set angivelserna gäller under arbetsvikt (den vikt som är tillräcklig för att du precis ska klara det). Varje övning måste värmas upp med lättare vikter, såsom bara stången tex. Under denna uppvärmning ska du säkerställa att rörelsen är bra och att du inte känner besvär i en led. Känner du dig allmänt stel och lite öm är just uppvärmning bra för att du ska kunna bli smidigare inför de tyngre belastningarna.

Starta lätt och arbeta dig fram till en vikt som är tillräcklig för att precis klara repetitions- och set angivelserna.

Ett bra tips är att du har en träningsdagbok där du skriver ner vad du har gjort. Då slipper du arbeta dig fram till den önskade vikten varje gång du tränar. Dock bör du alltid ha ca 3 uppvärmnings set/övn. varje gång du tränar. Vad som också är bra med en träningsdagbok är att du kan sakta utmana dig för att bli starkare.

1. Benpress	10 reps	5 set
2. Marklyft	10 reps	5 set
3. Latsdrag maskin	10 reps	4 set
4. Hantelpress bröst	10 reps	4 set
5. Axelpress stång	10 reps	4 set
6. Bicepscurl stång	10 reps	3 set
7. Tricepspress kabel	10 reps	3 set
8. Situps	fail	2 set
9. Knädrag mot mage	fial	2 set