

Helkroppspass Next level

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 dessa pass. Detta är en större utmaning än Basic level, då övningarna är mer fokuserade på funktionella övningar och lösa vikter.

Här är tekniken och utförandet i fokus.



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. Denna inställning till övningarna är viktigt under next level.

Starta lätt och arbeta dig fram till en vikt som är tillräcklig för att precis klara repetitions- och set angivelserna. Tänk också på att du lyfter rätt när du har din arbetsvikt (arbetsvikt = den vikt som du klarar dina repetitionsantal precis, med andra ord den vikt som skapar en progression)

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 ett antal uppvärmnings set/övn. Vad som också är bra med en träningsdagbok är att du kan sakta utmana dig för att bli starkare.

1. Knäböj	10 reps	5 set
2. Marklyft	10 reps	5 set
3. Skivstångsrodd	10 reps	4 set
4. Bänkprens	10 reps	4 set
5. Flyes kabel	10 reps	4 set
6. Axelprens hantlar	10 reps	3 set
7. Tricepspress kabel	10 reps	3 set
8. Bicepscurl hantlar	10 reps	3 set
9. Hel fällkniv	fail	2 set