

## Underkroppspass Next level

Tanken med detta pass är att du tränar undre delen av kroppen som en del av två olika träningspass där överkroppen är del 2. Detta program växlas med överkroppspasset där du med fördel kan träna 3–4 ggr i veckan i veckan. Detta är ett mer avancerat program där du använder dig av mer skivstång och funktionella övningar. Detta kräver mer fokus på teknik och utförande. Noggrannhet är nyckeln.



### **Förberedelser:**

Tänk på att repetitions- och set angivelserna gäller under arbetsvikt (den vikt som är tillräcklig för att du ska precis klara det). Varje övning måste värmas upp med lättare vikter, såsom bara stängen 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.

När vi specificerar träningen till en eller två muskelgrupper per träning är uppvärmning och rörlighet viktigt. Se till att leden som ska arbeta är varm och mjuk innan du börjar med de specifika övningarna nedan.

Sedan startar du lätt och arbetar 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.

Se till att vila mellan seten så du kan prestera i varje set. Ha inte bråttom utan sträva efter att prestera efter de angivelser som givits.

<b>1. Knäböj</b>	<b>10 reps</b>	<b>5 set</b>
<b>2. Benspark maskin</b>	<b>10 reps</b>	<b>5 set</b>
<b>3. Bulgariska utfall</b>	<b>10 reps</b>	<b>3 set</b>
<b>4. Bencurl maskin</b>	<b>10 reps</b>	<b>5 set</b>
<b>5. Benpress högt läge</b>	<b>10 reps</b>	<b>3 set</b>
<b>6. Rumänska marklyft stång</b>	<b>10 reps</b>	<b>4 set</b>
<b>7. Höftlyft stång</b>	<b>10 reps</b>	<b>4 set</b>