NYBÖRJARE NIVÅ 1 4 VECKORS PROGRAM

Välkommen till denna **träningsplan för nybörjare nivå 1**! Detta program bygger på **2 träningspass per vecka**. Det är ett bra ställe att börja om du vill komma igång och träna, men inte har någon tidigare erfarenhet. Programmet består av enkla övningar som är lätta att utföra, men utgör fortfarande ett bra och effektivt träningsprogram.

Fokusera först och främst på rätt teknik, lägg först på mer vikt när det känns bekvämt för dig att göra så. Sikta på att öka belastningen något varje vecka.

Huvudmål:	Komma igång
Utbildningsnivå:	Nybörjare
Programvaraktighet:	4 Veckor
Dagar per vecka:	2 Dagar

Dagar 1

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	LATS PULL-DOWN	3	12-15		3	12-15		3	12-15		3	12-15	
2	CABEL ROW	3	12-15		3	12-15		3	12-15		3	12-15	
3	ONE-ARM DUMBBELL ROW (10-12 reps on each side)	3	10-12		3	10-12		3	10-12		3	10-12	
4	DIPS ON BENCH	3	Max		3	Max		3	Max		3	Max	
5	TRICEP PUSHDOWN	2	12		2	12		2	12		2	12	
6	PLANK	3	60-90 sec		3	60-90 sec		3	60-90 sec		3	60-90 sec	

Dagar 2

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	LEG PRESS	3	12-15		3	12-15		3	12-15		3	12-15	
2	WALKING LUNGES	3	16		3	16		3	16		3	16	
3	LEG-CURL	3	12		3	12		3	12		3	12	
4	SEATED DUMBBELL PRESS (SHOULDERS)	3	12		3	12		3	12		3	12	
5	PUSH-UPS OR BENCH-PUSH-UPS	3	Max		3	Max		3	Max		3	Max	
6	FACE-PULL	3	12		3	12		3	12		3	12	