AVANCERADE NYBÖRJARE DAM 4 VECKORS PROGRAM

Välkommen till **träningsplan nivå 3 för kvinnor. Denna träningsplan är mer specificerad för kvinnors fysik**. Programmet har större focus på att stärka underdelen av kroppen än de två tidigare nivåerna.

Det är nu rätt tid att börja öka belastningen på övningarna. Sikta på att öka belastningen på övningarna varje träningsvecka, även om det är så lite som ett halvt kilo i veckan. Var uppmärksam på att behålla en god teknik när du ökar belastningen på övningarna. Om du inte klarar att hålla ett korrekt rörelsemönster eller tappar formen i övningarna så har du troligtvis tagit för mycket vikt. Hitta balansen så att du lyfter tillräckligt tungt men fortfarande klarar hålla formen i övningarna!

Huvudmål:	Öka muskelstyrka och muskelmassa
Utbildningsnivå:	Nybörjare/fortsättare
Programvaraktighet:	4 Veckor
Dagar per vecka:	3 Dagar

Dagar 1

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	SQUATS	3	8-10		3	8-10		3	8-10		3	8-10	
2	HIPTRUSTERS WITH RUBBER BAND	3	12		3	12		3	12		3	12	
3	LEGPRESS	3	15		3	15		3	12		3	12	
4	LATS PULLDOWN	3	12-15		3	12-15		3	12-15		3	12-15	
5	CABEL ROW	3	10		3	10		3	10		3	10	
6	FACE-PULL	3	10-12		3	10-12		3	10-12		3	10-12	

Dagar 2

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	SUMO DEADLIFT	3	6-8		3	6-8		3	6-8		3	6-8	
2	PULL-UPS OR NEGATIVE PULL-UPS	3	Max		3	Max		3	Max		3	Max	
3	DUMBBELL PRESS OR BENCH PRESS (Chest)	4	12-15		4	12-15		4	10-12		4	10-12	
4	SEATED MILITARY PRESS OR SEATED BUMBBELL PRESS (Shoulders)	3	12-15		3	12-15		3	10-12		3	10-12	
5	SIDE FLYS OR SIDEFLYS CABEL (Shoulders)	3	15		3	15		3	12		3	12	
6	DIPS WITH BENCH/DIPS	3	Max		3	Max		3	Max		3	Max	
7	TRICEP PUSHDOWN OR BICEP CURL	2	10-12		2	10-12		2	10-12		2	10-12	

ADVANCE BEGINNER WOMEN 4 WEEKS CYCLE

Dagar 3	Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1 SQUATS	3	6		3	6		4	4		4	4	
2 WALKING LUNGES	4	20		4	20		4	16		4	16	
3 WALKING LUNGES BACKWARDS WITH CATSLIDE (8 reps with each leg before switching)	3	8		3	8		3	8		3	8	
4 BARBELL ROW	3	10		3	10		3	10		3	10	
5 ONE HAND ROW WITH DUMBBELL	3	8		3	8		3	8		3	8	
6 FACE-PULL	2	12		2	12		2	12		2	12	