NYBÖRJARE/FORTSÄTTARE NIVÅ 3 MÄN 4 VECKORS

Välkommen till **träningsplan nivå 3 för män. Programmet består av övningar för både över- och underkropp, men med ett lite större fokus på övningar för överkroppen**.

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:	Bygga styrka och muskler
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	RUMANIAN DEADLIFT	3	10-12		3	10-12		3	10-12		3	10-12	
2	LEG PRESS	3	15		3	15		3	12		3	12	
3	SUPER SET (Leg extension + leg curl)	3	12+12		3	12+12		3	12+12		3	12+12	
4	LATS PULLDOWN OR PULL-UPS	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	DUMBBELL CHEST PRESS	3	12-15		3	12-15		3	10-12		3	10-12	
2	INCLINE DUMBBELL CHEST PRESS	3	12-15		3	12-15		3	10-12		3	10-12	
3	SUPER SET (Pec-Deck Machine + Push ups)	2	12+10		2	12+10		2	12+10		2	12+10	
4	STANDING OVERHEAD BARBELL PRESS	3	12-15		3	12-15		3	10-12		3	10-12	
5	STANDING BARBELL FRONT RAISE	3	15		3	15		3	12		3	12	
6	DIPS WITH BENCH/DIPS	3	Max		3	Max		3	Max		3	Max	
7	TRICEP PUSHDOWN	2	10-12		2	10-12		2	10-12		2	10-12	

ADVANCE BEGINNER MEN 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	8-10		3	8-10		3	6-8		3	6-8	
2	DUMBBELL WALKING LUNGES	3	20		3	20		3	16		3	16	
3	BACKWARDS LUNGES WITH CATSILDE (8 on each side)	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 (8 on each side)	3	8		3	8		3	8		3	8	
6	REVERSE FLY	2	12		2	12		2	12		2	12	
7	BICEP CURL	2	12-15		2	12-15		2	12-15		2	12-15	