SUPERSET CYKEL 4 VECKOR

Detta är ett superset-program utformat för att bygga upp hela kroppen, förbättra konditionen och stärka muskulaturen! **Programmet passar både för män och kvinnor**. För att lättare följa superset-programmet kan övningarna utföras i grupp, med en kompis eller med din partner. På så sätt kan ni pusha varandra!

Att utföra övningarna med rätt teknik är alltid det viktigaste. När du känner att tekniken sitter kan du göra snabbare reps! Gör små stegvisa ökningar varje vecka. Mellan varje superset ska du vila mellan 1-2 minuter beroende på övning. **Om du börjar ditt nästa superset för tidigt kanske du inte kan lyfta samma vikt eller tappar tekniken**. Supersetting innebär oftast att du behöver arbeta med lättare vikter än du är van vid. Superset är inte detsamma som en konditionsträning eller en typisk crossfit WOD. Exempel: Om du ser i övningsprogrammet 10 + 10, innebär detta att det är ett superset. Exempelvis ”Front squats + Romanian deadlift”, betyder det att du ska göra 10 front squats och direkt efter utföra 10 reps Romanian deadlift.

Huvudmål:	Bränna fett, uthållighet, bygga muskler
Utbildningsnivå:	Genomsnitt +
Programvaraktighet:	4 Veckor
Dagar per vecka:	4 dagar

Dagar 1

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	SUPER SET, FRONT SQUATS + RUMANIAN DEADLIFT	3	10-10		3	10-10		3	10-10		4	10-10	
2	SUPER SET, GLOBAL SQUATS + WALKING LUNGES	3	18+18		3	18+18		3	18+18		4	18+18	
3	SUPER SET, ONE HAND DUMBBELL SNATCH + BOXJUMPS + BURPEES	3	10 + 12 + 15		3	12 + 12 + 15		3	12 +15 +15		3	12 + 16 +18	
4	DIPS	3	X		3	X		3	X		3	X	

Dagar 2

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	DEADLIFT	3	8		3	8		3	6		4	6	
2	PULL-UPS	3	X		3	X		4	X		4	X	
3	SUPER SET, LATS PULLDOWN + CABEL ROW	3	12+12		3	12+12		3	12+12		3	12+12	
4	SUPER SET, BARBELL ROW + REVERSE FLYES	3	12+12		3	12+12		3	12+12		3	12+12	
5	SUPER SET, ROW MASKIN + KB SWING	4	20 cal +20		4	20 cal +20		4	20 cal +20		4	20 cal +20	

4 WEEK SUPERSET CYCLE 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	BENCH PRESS	4	8-10		4	8-10		4	8-10	1	4	8-10	
2	SUPER SET, INCLINE DUMBBELL PRESS + INCLINE DUMBBELL FLYS	3	10-12		3	10-12		3	10-12	1	3	10-12	
3	ARNOLD PRESS	3	10		3	10		3	10		3	10	
4	SUPER SET, STANDING FRONT RISE WITH BAR + SIDE RISE WITH DUMBBELL	3	12		3	12		3	12		3	12	
5	LEG RAISE IN BAR	3	10		3	10		3	10		3	10	

Dagar 4

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	SQUATS	3	6 + 8		3	6 + 8		3	6 + 8		3	6-8	
2	SUPER SET, HIP THRUSTS + SUMO DEADLIFT WITH KETTLEBELL STANDING ON STEP BOX + KB SWING	3	10 + 10 + 15		3	10 + 10 + 15		3	10 + 10 + 15		3	10 + 10 + 15	
3	SUPER SET, JUMPING SQUAT + JUMPING LUNGES + MOUNTAIN CLIMBER	3	16 + 16 + 16		3	16 + 16 + 16		3	18 + 18 + 18		3	20 + 20 + 20	
4	PULL-UPS OR NEGATIVA PULL-UPS	3	X		3	X		3	X		3	X	