4 DAGAR STYRKCYCKEL 4 WEEKS

Välkommen till detta 4 dagars splitprogram – Bröst + Bicep, Ben + Mage, Rygg + Vader, Axlar + Tricep. Detta är ett mer traditionellt bodybuilder-splitprogram.

Målet, utöka din muskulatur!

Om man har tränat ett tag och vill öka mängden träning, kan det vara rätt tidpunkt att ändra till ett splitprogram. Ett splitprogram fokuserar på att träna specifika muskelgrupper istället för att träna hela kroppen på en gång. Detta betyder att du kan träna flera dagar i rad utan att behöva träna samma muskler varje gång. Detta gör att du kan återhämta dig till varje träningspass trots flera dagars träning i kroppen.

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

Dagar 1 — CHEST + BICEP

		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	10		3	10		4	10		5	10	
2	INCLINE DUMBBELL CHEST PRESS	3	10		3	10		4	10		5	10	
3	SUPER SET, HIGH CABLE CHEST FLYS + PUSH-UPS	3	12 + 10		3	12 + 10		3	12 + 10		4	12 + 10	
4	DIPS (put your legs backwords so you target your chest more)	3	X		3	X		3	X		4	X	
5	SUPER SET, BICEP CURL + ZOTTMAN CURL + HAMMER CURL	3	10 + 8 + 10		3	10 + 8 + 10		3	10 + 8 + 10		3	10 + 8 + 10	
6	BARBELL CURL	3	10		3	10		3	8		3	8	

Dagar 2 — LEGS + STOMACH

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	SQUATS	3	10		3	10		4	8		5	8	
2	BARBELL REVERSE LUNGES (8-10 reps on each leg)	3	16-20		3	16-20		3	16-20		4	16-20	
3	LEGPRESS	3	15		3	15		3	15		4	15	
4	SUPER SET, LEG CURL + LEG EXTENSION OR WALKING LUNGES 20-30 REPS 3 SET	3	12+12		3	12+12		3	12+12		3	12+12	
5	LEG RAISES BAR (stomach)	3	10-14		3	10-14		3	10-14		3	10-14	

CHANGE

4 DAYS 4 WEEKS CYCLE

Dagar 3 — BACK + CALVES

		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		4	6		5	4	
2	PULL-UPS	4	X		4	X		4	X		4	X	
3	BARBELL ROW	3	12		3	12		3	12		3	12	
4	SUPER SET, LATS PULLDOWN + CABEL ROW	3	12+12		3	12+12		3	12+12		3	12+12	
5	FACE-PULL	3	10		3	10		3	10		3	10	
6	SMITH MACHINE CALVES RAISES	3	20		3	20		3	20		3	20	

Dagar 4 — SHOULDERS + TRICEP

		Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
		Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading	Sets	Reps	Loading
1	SEATED DUMBBELL PRESS	3	12		3	12		4	10		5	10	
2	STANDING BARBELL FRONT RAISE, PYRAMID Exemple: 6kg; 8kg; 10kg; 8kg; 6kg.	3	6+6+6		3	6+6+6		4	6+6+6		5	6+6+6	
3	CABLES EXTERNAL ROTATIONS	3	10 + 12		3	10 + 12		3	10 + 12		3	10 + 12	
4	DUMBBELL REVERSE FLYES	3	12		3	12		3	12		3	12	
5	SKULL-CRUSHERS	3	10-12		3	10-12		3	10-12		3	10-12	
6	TRICEP PUSHDOWN + 1 IMMEDIATE DROP SET TO FAILURE AFTER SECOND SET	2+1	12		2+1	12		2+1	12		2+1	12	