

Välkommen till detta periodiseringsprogram som sträcker sig från högrepetitiva till lågrepetitiva set. Använder du samma träningsprogram och repetitioner under en längre tid, kommer din kropp till slut anpassa sig till det. Det du då måste göra är att "chocka" eller "övertaska" din kropp. Du behöver regelbundet ge din kropp nya utmaningar om du ska fortsätta öka i muskelmassa.

"Periodisering" är nyckeln till detta! Istället för att göra samma rutiner månad efter månad ändrar du ditt träningsprogram med jämna mellanrum. Målet med detta är att hålla kroppen mer hård samtidigt som den får tillräckligt med vila.

Detta periodiseringsprogram bygger på ett splitprogram-upplägg. Muskelgrupperna som ingår är ben, bröst, rygg, axlar, armar och vader. Du kommer också ha möjlighet att lägga till övningar för att fokusera på dina svaga punkter, muskelgrupper eller något du känner att du behöver jobba mer med.

Vecka 1-2 är övningarna högrepetitiva, mellan 14-20 repetitioner. Vecka 2-4 är övningarna medelrepitativa, mellan 8-12 repetitioner. Vecka 4-6 är övningarna lågrepetitiva mellan 2-6 repetitioner. Detta utan vissa övningar som isolerar muskelgrupper.

Efter 6 veckor är det rekommenderat att ha en vilovecka och sedan börja om på programmet igen.

När du går in på din andra periodiseringsomgång, är det viktigt att försöka öka belastningen på varje övning från förra gången du genomgick programmet. Även om det är så lite som ett halvt kilo per gång. Viktigt att vara uppmärksam på att behålla rätt teknik trots den ökade belastningen. Om du inte klarar att hålla ett korrekt rörelsemönster eller tappar formen i övningarna så har du troligtvis tagit för mycket vikt. Hitta balansen mellan vikterna och tekniken för att kunna uppnå bästa möjliga resultat med din träning.

<b>Huvudmål:</b>	Bygga muskel, styrka
<b>Utbildningsnivå:</b>	Förskott
<b>Programvaraktighet:</b>	6 Veckor
<b>Dagar per vecka:</b>	6 dagar

Dagar 1	LEG	Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4		Vecka 5		Vecka 6	
		Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
<b>1</b>	<b>BARBELL SQUAT</b> <small>(+1 is 10%- on the last wight that you did use on the 3 set)</small>	3	15	3	15	3	10	3	10	3+1	4	3+1	2
<b>2</b>	<b>LEG PRESS</b> <small>Week 1,2, Start first with 3 reps, 3 seconds down then 3 seconds up, then 3 normal reps, then 3 slow reps again with 3 seconds down and 3 seconds up, after you do additional 4 normal reps, in total 13 repetition. Week 3,4,5,6 Use hack squat, if your gym don't have access to hack squat use legpress. Week 3,4,5,6 you do normal reps.</small>	3	13	3	13	3	10	3	10	3	6	4	6
<b>3</b>	<b>BARBELL BACKWARDS LUNGES</b>	3	18	3	18	3	12	3	12	4	8	4	8
<b>4</b>	<b>ROMANIAN DEADLIFT</b>	3	14	3	14	3	8	3	8	3	4	3	4
<b>5</b>	<b>DUMBBELL WALKING LUNGES</b>	3	20	3	20	3	16	3	16	4	10	4	10
<b>6</b>	<b>+ EXERCISE IF NEEDED</b> <small>Superset - Leg extension and leg curl or Platform Hamstring Slides or hiptrusters with reb band</small>	3	12+12	3	12+12	3	8+8	3	8+8	3	6+6	3	6+6

Dagar 2		CHEST		Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4		Vecka 5		Vecka 6	
				Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
1	<b>BENCH PRESS</b> <small>(+1 set with 10%- on the last weight that you did use on the last set.)</small>	3	16	3	16	3	10	3	10	3+1	5	3+1	4		
2	<b>INCLINE BENCH PRESS</b> <small>(+1 is 10%- on the last wight that you did use on the 3 set)</small>	3	16	3	16	3	10	3	10	3+1	5	3+1	4		
3	<b>INCLINE BENCH CABLE FLY OR INCLINE BENCH FLY</b>	3	18	3	18	3	12	3	12	3	6	4	6		
4	<b>PEC-DECK MACHINE</b>	3	16	3	16	3	10	3	10	3	6	4	6		
5	<b>DIPS</b> <small>(+1 is 10%- on the last wight that you did use on the 3 set) Make your legs come little bit backwords so you lean forward to target the chest more</small>	3	Max	3	Max	3	8 With weight	3	8 With weight	3+1	4 With weight	3+1	4 With weight		
6	<b>+ EXERCISE IF NEEDED</b> <small>SUPERSET - Ring Push-Ups + 4 Second negative Push-Ups</small>	3	8-10+5	3	8-10+5	3	8-10+5	3	8-10+5	3	8-10+5	3	8-10+5		

Dagar 3		BACK		Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4		Vecka 5		Vecka 6	
				Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
1	<b>DEADLIFT</b> <small>(2 set with overhand grip 2 set with underhand grip)</small>	3	16	3	16	3	8	3	8	3+1	4	3+1	2		
2	<b>WIDE-GRIP PULL-UP</b>	3	Max	3	Max	3	10 With weight	3	10 With weight	4	4 With weight	4	4 With weight		
3	<b>BENT-OVER BARBELL</b> <small>(2 set with revers grip 2 set with normal grip)</small>	4	16	4	16	4	10	4	10	4	5	4	5		
4	<b>STANDING T-BAR ROW</b> <small>drop set + 1 immediate drop set to failure after second set</small>	2+1	15	2+1	15	2+1	10	2+1	10	2+1	6	2+1	6		
5	<b>WIDE-GRIP SEATED CABLE ROW</b>	3	15	3	15	3	12	3	12	3	8	3	8		
6	<b>+ EXERCISE IF NEEDED</b> <small>Close-Grip Pull-Down</small>	3	15	3	15	3	10	3	10	3	5	3	5		

Dagar 4		SHOULDERS		Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4		Vecka 5		Vecka 6	
				Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
1	<b>STANDING OVERHEAD BARBELL PRESS</b> <small>(+1 set with 10%- on the last weight that you did use on the last set.)</small>	3	15	3	15	3	8	3	8	3+1	4	3+1	3		
2	<b>SEATED DUMBBELL PRESS</b>	3	15	3	15	3	8	3	8	3	4	3	4		
3	<b>STANDING BARBELL FRONT RAISE</b>	3	15	3	15	3	10	3	10	4	6	4	6		
4	<b>BENT-OVER DUMBBELL LATERAL RAISE</b>	3	15	3	15	3	10	3	10	4	8	4	8		
5	<b>ONE-ARM CABLE LATERAL RAISE</b>	3	12	3	12	3	10	3	10	4	6	4	6		
6	<b>FACE-PULL</b>	3	15	3	15	3	10	3	10	3	8	3	8		

## Dagar 5

### ARMS

	Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4		Vecka 5		Vecka 6	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
<b>1</b> BARBELL CURL	3	15	3	15	3	10	3	10	4	6	4	6
<b>2</b> SKULL CRUSHERS	3	15	3	15	3	10	3	10	4	6	4	6
<b>3</b> SUPER SET, INCLINE DUMBBELL CURL + DUMBBELL OVERHEAD EXTENSION	3	15	3	15	3	10	3	10	3	6	3	6
<b>4</b> SUPER SET, HAMMER DUMBBELL CURL + CLOSE GRIP DUMBBELL PRESS	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	3	8
<b>5</b> SUPER SET, TRICEP PUSH DOWN WITH ROP + SEATED CABLE CURLS	4	16+12	4	16+12	4	10+8	4	10+8	4	6+6	4	6+6

## Day 6

### BACK

	Vecka 1		Vecka 2		Vecka 3		Vecka 4		Vecka 5		Vecka 6	
	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps	Sets	Reps
<b>1</b> FULL BODY STRETCHING <small>30-45 min.</small>												
<b>2</b> ROW MASKIN OR TREADMILL <small>Interval training, 30 sec ON (Redzone) 90 sec OFF. Repeat 8 times.</small>	8		8		8		8		8		8	
<b>3</b> CALVES RAISES SMITH MACHINE	3	20	3	20	3	16	3	16	4	10	4	10
<b>4</b> CALVES RAISES SEATED	3	20	3	20	3	16	3	16	4	10	4	10
<b>5</b> + EXERCISE IF NEEDED <small>Feel free to add 1-2 exercises, if your body asks for more. Don't push to hard and choose more soft exercises, preferably.</small>												