OPTIMAL GLUTE OCH HELKROPPS 6 VECKORS

Välkommen till detta träningsprogram med fokus på sätesmuskulaturen med inspel av hela kroppen, rumpbyggarprogrammet

Detta är ett avancerat träningsprogram och riktar sig till dig med erfarenhet från styrketräning. Huvudmålet med detta program är att öka muskelmassan och bygga en mer muskulös och tonad rumpa.

När du tar dig igenom träningsprogrammets olika övningarna är det viktigt att fokusera på de muskler du tränar för att få bästa möjliga kontakt. Forskning har visat att det är större chans att aktivera, korrekt muskelgrupp i en övning genom att mentalt fokusera på den muskelgruppen under övningen. Det är även viktigt att du alltid försöker utmanar dig själv med vikterna, men var uppmärksam på att behålla rätt teknik trots viktökningen och att du inte tappar kroppshållningen i övningarna.

Gå inte på en dietplan med lågt kaloriintag när du använder dig av denna träningsplan.

Huvudmål:	Bygga rumpa och styrka
Utbildningsnivå:	Fortsättare+
Programvaraktighet:	6 Veckor
Dagar per vecka:	5 dagar

Dagar 1

		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	MONSTER WALK, 30 SEC ON 15 OFF 2-3X												
2	BARBELL HIP THRUST WITH RUBBER BAND (Start first with 3 reps, 3 secounds down then 3 secounds up, then 3 normal reps, then 3 slow reps again with 3 secounds down and 3 secounds up, after you do additional 4 normal reps, in total 13 repetition.)	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13
3	SUMO DEADLIFT	3	15	3	15	3	10	3	10	4	6	4	6
4	LEG PRESS HIGH FEET POSITION	3	16	3	16	3	12	3	12	3	12	3	12
5	BULGARIAN SPLIT SQUAT	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	4	12
6	SUPER SET, GLUTE KICKBACKS + DUMBBELL ONE LEG DEADLIFT	3	10+10	3	10+10	3	10+10	3	10+10	3	10+10	3	10+10

Dagar 2

		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	PULL-UPS (WIDE GRIP) If you need, use resistance band	4	Max	4	Max	4	Max	4	Max	4	Max	4	Max
2	BARBELL ROWS, 2 SET UNDERHAND GRIP 2 SET OVERHAND GRIP	2+2	14	2+2	14	2+2	12	2+2	12	2+2	8	2+2	8
3	WIDE GRIP CABEL ROW	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	3	8
4	STANDING OVERHEAD BARBELL PRESS	3	12	3	12	3	12	3	12	3	8	4	8
5	STANDING BARBELL FRONT RAISE	3	16	3	16	3	12	3	12	3	12	4	12
6	BUMBBELL BICEPS CURL OR BARBELL BICEPS CURL	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	4	6

OPTIMAL GLUTE OCH HELKROPPS 6 VECKOR

Dagar 3

		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	MONSTER WALK, 30 SEC ON 15 OFF 2-3X												
2	SQUATS	3	14	3	14	3	10	3	10	3	8	4	4
3	BARBELL REVERSE LUNGES	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	3	12
4	REVERSE HACK SQUAT	3	16	3	16	3	12	3	12	3	12	3	12
5	WALKING LUNGES	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	3	12
6	SUPER SET, GLUTE RAISES WITH A SWISS BALL + BUTT LIFT BRIDGE	3	12+12	3	12+12	3	12+12	3	12+12	3	12+12	4	12+12

Dagar 4

		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	DUMBBELL CHEST PRESS	4	16	4	16	4	12	4	12	4	8	4	8
2	PEC-DECK MACHINE OR DUMBBELL FLIES	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	4	8
3	ARNOLD PRESS	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
4	FACE-PULL	3	12-16	3	12-16	3	12-16	3	12-16	3	12-16	3	12-16
5	NEGATIVA PULL-UPS if you can do 4 set and hold for 25-30 seconds on each set you need to add weight	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
6	TRICEPS-PRESSDOWN OR DIPS	3	12-16	3	12-16	3	12-16	3	12-16	3	12-16	4	12-16

Dagar 5

		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	MONSTER WALK, 30 SEC ON 15 OFF 2-3X												
2	RUMANIAN DEADLIFT	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	4	8
3	BARBELL HIP THRUST	3	16	3	16	3	16	3	16	3	12	4	12
4	LEG PRESS	3	15	3	15	3	12	3	12	3	10	3	10
5	CURTSY LUNGE	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	3	12
6	SUPER SET, CABLE SQUATS (SUMO STANCE) + CABLE PULL THROUGH	3	10+10	3	10+10	3	10+10	3	10+10	3	10+10	4	10+10