PERIODIZATION BODYBUILDING 1 6 VECKOR CYKEL

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 ”överraska” 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. Du kommer träna varje muskel grupp två gånger i veckan och kommer se ut så här. Dag 1, ben axlar, Dag 2, bröst tricep, Dag 3, rygg bicep, Dag 4, ben axlar vader, Dag 5, bröst tricep, Dag 6, rygg bicep.

Vecka 1-2 är övningarna högrepetitiva, mellan 14-20 repetitioner. Vecka 2-4 är övningarna medelrepetitiva, 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.

Huvudmål:	Bygg muskelmassa och styrka
Utbildningsnivå:	Fortsättare
Programvaraktighet:	6 Veckor
Dagar per vecka:	6 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 SQUATS	3	16	3	16	3	12	3	10	4	6	4	3
2 STRAIGHT DEADLIFT	3	16	3	16	3	12	3	10	3	6	4	5
3 DUMBELL SUMO SQUATS ON BOXES	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	3	10
4 WALKING LUNGES (20 steps in total)	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	3	10
5 MILITARY SHOULDER PRESS	3	16	3	16	3	10	3	10	4	7	4	5
6 SHOULDER FLYS	3	16	3	16	3	10	3	10	3	8	3	8

PERIODIZATION BODYBUILDING 1 6 VECKOR CYKEL

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	DUMBBEL CHEST PRESS (Week 1-3-5 bench press, week 2-4-6 dumbbell press.)	3	16	3	16	3	12	3	12	3	6	4	4
2	INCLINE DUMBBELL CHEST PRESS (Week 1-3-5 incline bench press, week 2-4-6 incline dumbbell press)	3	16	3	16	3	12	3	12	3	6	4	4
3	INCLINE DUMBBELL CHEST FLYS	3	18	3	18	3	14	3	10	3	10	3	8
4	DIPS (If you manage more than the mentioned number of repetitions, then you should use additional weight)	3	Max	3	Max	3	12-18	3	12-18	4	4-6	4	4-6
5	TRICEPS PUSHDOWN	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	3	8

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	DEADLIFT	3	16	3	16	3	12	3	10	4	6	4	3
2	BENT OVER ROWS	3	16	3	16	3	12	3	12	4	6	4	6
3	CHEST-SUPPORTED DUMBBELL ROW	3	20	3	16	3	12	3	12	3	8	3	8
4	ONE HAND ROWS	3	12	3	12	3	10	3	10	3	6	4	4
5	REVERS FLYS	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	3	6
6	BARBELL CURL	3	16	3	16	3	12	3	12	3	6	3	4-6

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	LEGG PRESS, SLOW FAST (Week 1,2,3 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. Week 4,5,6 Normal reps.)	3	13	3	13	3	13	3	12	3	8	3	6
2	REVERSE STEP LUNGES (20 steps in total.)	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	3	10
3	SUPER SET, LEG CURL AND LEG EXTENSION (Week 1,2,3 Super set , week 4,5,6 Normal.)	3	14+14	3	14+14	3	12+12	3	10+10	3	8+8	3	8+8
4	CALF RAISE	3	20	3	20	3	16	3	16	3	12	3	8
5	ARNOLD PRESS	3	16	3	16	3	12	3	10	3	6	3	4-6
6	CABEL SHOULDER FLYS	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	3	8

PERIODIZATION BODYBUILDING 1 6 VECKOR CYKEL

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	DUMBBEL CHEST PRESS (Week 1-3-5 bench press, week 2-4-6 dumbbell press.)	3	16	3	16	3	10	3	10	3	6	3	3-6
2	INCLIN DUMBBEL CHEST PRESS (Week 1-3-5 incline bench press, week 2-4-6 incline dumbbell press.)	3	16	3	16	3	10	3	10	3	6	3	3-6
3	PEC-DECK MACHINE	3	18	3	18	3	14	3	14	3	10	3	6
4	SUPER SET, RING PUSH-UPS + NEGATIVE PUSH-UPS (5 seconds negative push-ups)	3	6-8+5	3	6-8+5	3	6-8+5	3	6-8+5	3	6-8+5	3	6-8+5
5	SKULLCRUSHERS OR TRICEPS PRESS ON LOW STRAIGHT BAR	3	16	3	16	3	12	3	12	3	8	3	8
6	TRICEPS PUSHDOWNS WITH CABEL	3	16	3	18	3	12	3	12	3	8	3	8

Dagar 6

		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 (If you manage more than the mentioned number of repetitions, then you should use additional weight.)	3	Max	3	Max	3	10-12	3	10-12	4	5-6	4	2-3
2	LATS PULL-DOWN	3	16	3	16	3	12	3	12	3	6	3	6
3	HAMMER STRENGTH ROW OR CABEL ROW (WIDE GRIP)	3	16	3	16	3	12	3	12	3	6	3	6
4	INVERTED ROWS WITH BAR OR RINGS (The higher you are with the bar the easier it gets and the lower you are with the bar it harder gets.)	3	14-16	3	14-16	3	10-12	3	10-12	3	6-8	3	6-8
5	FACE-PULL	3	18	3	18	3	12	3	12	3	10	3	10
6	SUPER SET, BICEP CURL + HAMMER CURL	3	12+12	3	12+12	3	10+10	3	10+10	3	6+6	3	6+6