

Grundträningsprogram (helkroppspass)

Detta grundträningsprogram passar dig som vill träna ett pass i veckan och då få med hela kroppen. Du bestämmer själv vilken dag i veckan du vill träna. Men tanken är att du ska få till minst ett pass under veckans gång.

Utförande

Längst ner i dokumentet hittar du en övningsbank. Via länkarna kan du se hur maskinerna på Gymmet ställs in och används. Tex. om du ska köra latsdrag, kika efter rubriken "latsdrag" i övningsbanken så ser du vilka maskiner du har att välja mellan.

Uppvärmning

Uppvärmning kan göras i form av lätta vikter på övningen som ska göras. Tänk på att bana in rörelsemönster och förbered musklerna på vad de ska utsättas för. Alla set som står i programmet är **arbetsset**, du räknar alltså inte med någon uppvärmning eller stegring upp till den vikten du ska jobba på. Detta tillkommer utöver arbetsseten.

Exempel, ska du upp på 50 kg i benpressen. Öka vikterna sakta för att ta dig upp till den vikten och låt musklerna få komma in i rörelsen innan du lastar på med vikter.

- Det är bra om du antecknar dina vikter och reps på varje pass för att komma ihåg dem för kommande pass. Tanken är att du ska kunna göra bättre ifrån dig för varje vecka som går. Försök att öka vikterna etc.

Grundträningsprogrammet

Benpress	10-15 reps * 4 set
Baksida lår i maskin	10-15 reps * 4 set
Framsida lår i maskin	10-15 reps * 4 set
Latsdrag i maskin	10-15 reps * 4 set
Rodd i maskin	10-15 reps * 4 set
Bröstpress i maskin	10-15 reps * 4 set
Axelpress i maskin	10-15 reps * 4 set