

# Grundträningsprogram (3-split)

---

Med "3 dagar split" menas att du kommer ha 3 träningspass per vecka. Du bestämmer själv vilka dagar du vill träna och inte. Men tanken är att du ska få till minst dom 3 passen över 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.

