

## Armar och axelträning

Detta pass är på fyra veckor och gäller mestadels för armar och axlar. Alla övningar med skivstång och hantlar finns filmade på min styrkesida.

För att få rätt vikter ska du fylla i nedanstående två rutor. Det är hur många kilo du gör på fem repetitioner med skivstång.

Passen är rätt så korta och ska ta 30 minuter. Försök ha koll på klockan så alla övningar hinns med.

Bicepscurl - 5 reps

40

Militärpress - 5 reps

40

Siffran i höger kolumn är hur lång tid det ska ha tagit i passet. Är du klar innan 30 minuter, gör sista övningen igen till passets slut.

## Vecka 1 - dag 1: Armar - skivstång

Tid

Tricepspress (bänkpress med omvänt grepp) - 10	52,5	
Tricepspress (bänkpress med omvänt grepp) - 8	55	
Tricepspress (bänkpress med omvänt grepp) - 5	60	5
Tricepsarmhävning, händerna på en stepbräda	1 set, max antal	7
Liggande tricepsextension, mot panna - 12	20	
Liggande tricepsextension, mot panna - 10	25	
Liggande tricepsextension, mot panna - 8	27,5	12
Tricepsextension, EZ-stång - 12	15	
Tricepsextension, EZ-stång - 10	20	
Tricepsextension, EZ-stång - 8	25	17
Bicepscurl - 10	27,5	
Bicepscurl - 8	32,5	
Bicepscurl - 5	35	22
Omvända handledscurl - 12	7,5	
Omvända handledscurl - 10	10	
Omvända handledscurl - 8	12,5	27
Green Sally down hold (Extra låg plank. Tänk dig en vanlig armhävning. Du ska stanna i bottenläget, precis ovanför marken).	1 set, max tid	30

## Vecka 1 - dag 2: Axlar - skivstång

Tid

Militärpress - 12	27,5	
Militärpress - 10	32,5	
Militärpress - 8	35	5
Pushpress - 10	40	
Pushpress - 8	45	
Pushpress - 5	47,5	10
Drag till hakan - 12	25	
Drag till hakan - 10	27,5	
Drag till hakan - 8	32,5	15
Front raise - 10	7,5	
Front raise - 8	12,5	
Front raise - 5	15	20
Armhävningar	1 set, max antal	22
Armhävningar, fingertoppar	2 set, max antal	26
Armhävningar med klapp	2 set, max antal	30

## Vecka 2 - dag 1: Armar - hantlar

Tid

Hammercurl - 12	12	
Hammercurl - 10	14	
Hammercurl - 8	16	5
Cross body hammercurl - 12	8	
Cross body hammercurl - 10	10	
Cross body hammercurl - 8	12	10
Zottman curl - 12	10	
Zottman curl - 10	12	
Zottman curl - 8	14	15
Behind back curl - 12	6	
Behind back curl - 10	7	
Behind back curl - 8	8	20
Preacher curl, en hantel - 12	12	
Preacher curl, en hantel - 10	14	
Preacher curl, en hantel - 8	16	24
Tricepsextension, sittande - 12	12	
Tricepsextension, sittande - 10	14	
Tricepsextension, sittande - 8	16	28
Låg planka (klassisk planka, på armbågarna)	1 set, max tid	30

## Vecka 2 - dag 2: Axlar - hantlar

Tid

Axelpress - 12	12	
Axelpress - 10	14	
Axelpress - 8	16	5
Omvända flyes, framåtlutande - 12	8	
Omvända flyes, framåtlutande - 10	10	
Omvända flyes, framåtlutande - 8	12	10
Omvända flyes, stå rakt upp - 12	4	
Omvända flyes, stå rakt upp - 10	6	
Omvända flyes, stå rakt upp - 8	7	15
Alternating front dumbbell raise - 12	8	
Alternating front dumbbell raise - 10	10	
Alternating front dumbbell raise - 8	12	20
Pull-ups, maskin eller räcke	2 set, max reps	23
Latsdrag, smalt handtag	2 set, 10 reps i varje	26
Latsdrag, bred stång, brett grepp	2 set, 10 reps i varje	30

## Vecka 3 - dag 1: Armar - skivstång

Tid

Smala bänkpress (för triceps) - 12	47,5	
Smala bänkpress (för triceps) - 10	52,5	
Smala bänkpress (för triceps) - 8	55	5
Liggande tricepsextension, bakom huvudet - 12	20	
Liggande tricepsextension, bakom huvudet - 10	25	
Liggande tricepsextension, bakom huvudet - 8	27,5	10
Preacher curl, EZ-stång - 12	20	
Preacher curl, EZ-stång - 10	25	
Preacher curl, EZ-stång - 8	27,5	15
Underarmscurl - 12	27,5	
Underarmscurl - 10	32,5	
Underarmscurl - 8	35	20
Handledscurl - 12	25	
Handledscurl - 10	27,5	
Handledscurl - 8	32,5	25
Latsdrag, bred stång, biceps (omvänt grepp)	3 set, 10 reps i varje	30

## Vecka 3 - dag 2: Axlar - skivstång

Tid

Press bakom nacken - 12	27,5	
Press bakom nacken - 10	32,5	
Press bakom nacken - 8	35	5
Pushpress, bakom nacken - 12	32,5	
Pushpress, bakom nacken - 10	35	
Pushpress, bakom nacken - 8	40	10
Shoulder press in Trapbar/EZ-bar - 12	25	
Shoulder press in Trapbar/EZ-bar - 10	27,5	
Shoulder press in Trapbar/EZ-bar - 8	32,5	15
Upprätt rodd - 12	27,5	
Upprätt rodd - 10	32,5	
Upprätt rodd - 8	35	20
High pull - 12	35	
High pull - 10	40	
High pull - 8	45	25
Latsdrag, dubbla repet	3 set, 10 reps i varje	30

## Vecka 4 - dag 1: Armar - hantlar

Tid

Bicepscurl - 10	12	
Bicepscurl - 8	16	
Bicepscurl - 5	20	5
Wide bicepcurl - 12	8	
Wide bicepcurl - 10	10	
Wide bicepcurl - 8	12	10
High curls - 12	6	
High curls - 10	6	
High curls - 8	7	15
Bicepscurl, lutande bänk - 12	8	
Bicepscurl, lutande bänk - 10	10	
Bicepscurl, lutande bänk - 8	12	20
Tricepsextension, liggande - 12	12	
Tricepsextension, liggande - 10	14	
Tricepsextension, liggande - 8	16	25
Pull-ups, maskin eller räcke	3 set, 10 reps i varje	30



## Vecka 4 - dag 2: Axlar - hantlar

Tid

Hantellyft axlar (1 hantel, rakt fram) - 12	12	
Hantellyft axlar (1 hantel, rakt fram) - 10	14	
Hantellyft axlar (1 hantel, rakt fram) - 8	16	5
Järnkorset - 12	6	
Järnkorset - 10	7	
Järnkorset - 8	8	10
Arnold press - 12	8	
Arnold press - 10	10	
Arnold press - 8	12	15
Hög planka	1 set, max tid	17
Chins, maskin eller räcke	3 set, 10 reps i varje	21
Hängande räcke	1 set, max tid	23
Hög planka	1 set, max tid	27
Hängande räcke	1 set, max tid	30