

Överkroppsträning

Detta pass är på fem veckor och gäller bara för överkroppen. Samtliga övningar finns förklarade på sidan du hämtade detta pass.

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

Står där inget annat är det ett set med fem reps per rad. Dragövningar är omöjligt att skriva vikter på då maskinerna är så annorlunda mellan olika gym.

Bänkprens

100

Bicepscurl

50

Militärpress

50

Dag 1: Bröst – skivstång

Bänkpress	70
Breda bänkpress	70
Tricepspress	60
Smala bänkpress	60
Halva bänkpress	110
Bänkpress med bottenpuls 8	75
Bänkpress med bottenpuls 5	77,5
Bänkpress med bottenpuls 3	82,5
Bänkpress med halvvägspuls 8	82,5
Bänkpress med halvvägspuls 5	85
Bänkpress med halvvägspuls 3	90
Bänkpress, motlut	70
Bänkpress, medlut	60

Ställningsarbete

Pull-ups, maskin eller band	3 set
Chins, maskin eller band	3 set
Hängande räcke	3 set, maxtid
Dips	3 set

Dag 2: Armar – hantlar

Bicepscurl	20
Hammercurl	20
Cross bodyhammer curl 8	13
Cross bodyhammer curl 5	15
Cross bodyhammer curl 3	18
Wide bicepcurl 8	13
Wide bicepcurl 5	15
Wide bicepcurl 3	18
Bicepscurl, lutande bänk 8	13
Bicepscurl, lutande bänk 5	15
Bicepscurl, lutande bänk 3	18
Tricepsextension, sittande 8	15
Tricepsextension, sittande 5	18
Tricepsextension, sittande 3	20
Tricepsextension, liggande 8	15
Tricepsextension, liggande 5	18
Tricepsextension, liggande 3	20

Dag 3: Axlar - skivstång

Militärpress	50
Press bakom nacken	37,5
Drag till hakan	45
Upprätt rodd 8	40
Upprätt rodd 5	45
Upprätt rodd 3	50
High pull	50
Pushpress	50
Pushpress, bakom nacken	45

Dragmaskin

Smalt handtag	3 set
Bred stång, smalt grepp	3 set
Bred stång, brett grepp	3 set
Bred stång, biceps	3 set
Dubbla repet	3 set

Dag 4: Bröst - hantlar

Hantlar, plan	40
Hantlar, lutande	40
Hantelpress, bottenpuls 8	30
Hantelpress, bottenpuls 5	35
Hantelpress, bottenpuls 3	40
Hantlar, flyes	20

Armar - skivstång

Bicepscurl	50
Underarmscurl	45

Handleder - skivstång

Tricepsextension	30
Handledscurl	30
Omvända handledscurl 8	13
Omvända handledscurl 5	15
Omvända handledscurl 3	18

Dag 5: Axlar - hantlar

Axelpress	25
Omvända flyes	13
Alternatingfront dumbbell raise 8	10
Alternatingfront dumbbell raise 5	13
Alternatingfront dumbbell raise 3	15

On the floor

Armhävningar	3 set
Armhävningar, fingertoppar	3 set
Armhävningar med klapp	3 set
Jägarvila	3 set, maxtid
Låg planka	3 set, maxtid
Hög planka	3 set, maxtid
Green Sallydown hold	3 set, maxtid