

Ultra-mega-maxi-super-set

Ultra-mega-maxi-super-set var det långa svåruttalade arbetsnamnet för detta träningspass. Namnet kändes dock så passande att jag behöll det. Kör man tre set med tre minuters vila mellan seten är man klar med hela träningspasset på bara 15-20 minuter.

Jag har tagit de bästa delarna (enligt mig) från Les Mills BodyPump och GRIT Strength. Delarna (övningarna) har jag lagt ihop så det blir ett set på två till tre minuter.

Detta är framförallt styrketräning men pga längden får flåset också jobba en del.

Vikten på stängen är alltid svårt att rekommendera. För egen del är det dessa tre övningar som styr viktvalet.

Hängande styrkeryck (Hang snatch)

Ryckknäböj (Overhead squat)

Underarmscurl (Barbell reverse grip biceps curl)

Där är många olika övningar med. Det lättaste sättet att lära sig dem är att se manualvideon på YouTube.

<https://youtu.be/D95lgTmXgpo>

På nästa sida kommer själva passet. Ska du skriva ut räcker det att ha med sidan två till träningslokalen.

Ultra-mega-maxi-super-set

1 Hängande styrkeryck med ryckknäböj

Stanna med stången i höfthöjd

3 Raka mark

3 Rodd

2½ Underamscurl, stanna med stången vid nyckelbenen

3 Frontknäböj

3 Militärpress, lägg stången bakom huvudet

3 Knäböj

2 Utfall bakåt per ben

3 Pushpress bakom nacken

Stång ner till höfthöjd, byt grepp

3 Bicepsrodd

3 Bicepscurl

Ner med stången på marken

1 Hängande styrkeryck med ryckknäböj