Grundstyrka Modo FF 2015

**S**tyrketräning Helkropp 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Övning | Set | Reps | Vila | Tempo | Belastning |
| Splitsquats med viktskiva  +Ryggups på Gymboll  +Situps på gymboll | 3  3  3 | 8-12  20  20 | 1 min | Kontrollerat |  |
| Raka Marklyft med Kettelbel/Hantel  +Magliggande benlyft på Gymboll  +Knäindrag på gymboll | 3  3  3 | 8-12  20  15-20 | 1 min | Kontrollerat |  |
| Framåtlutande rodd med hantlar/skivstång  +Fällkniven med viktskiva | 3  3 | 8-12  15-20 | 1 min | Kontrollerat |  |
| Hantelcurl/press I utfallsposition  +Wood Chops I dragapparat | 3  3 | 9-12  12/sida | 1 min | Kontrollerat |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMPO: 1-4-1-4** | 1 - en sekunds paus vid "starten" av lyftet |
|  | 4 - fyra sekunder för den excentriska fasen |
|  | 1 - en sekunds paus på "botten" av lyftet |
|  | 4 - fyra sekunder för den koncentriska fasen |

|  |  |
| --- | --- |
| Riktlinjer för |  |
| Muskeltillväxt |  |
| Belastning: | 70-83% |
| Repetitioner: | 6-12 st |
| Antal set: | 3-6 st |
| Vila: | 2-4 min |
| Koncentriskt tempo: | 1-10 s |
| Excentriskt tempo: | 3-10 s |
| Pauser: | 1-3 s |
| Exempel Tempo: | 1-4-1-4 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Grundstyrka Modo FF 2015

**S**tyrketräning Helkropp 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Övning | Set | Reps | Vila | Tempo | Belastning |
| Utfallssteg bakåt med hantlar  +Ryggups på Gymboll  +Situps på gymboll | 3  3  3 | 8-12  20  20 | 1 min | Kontrollerat |  |
| KB Benböj / press  +Ryggliggande benlyft med Gymboll  +Magliggande benlyft på gymboll | 3  3  3 | 8-12  20  15-20 | 1 min | Kontrollerat |  |
| Hamstringscurl på Gymboll  +Korta KB situp  +KB Russian Twist | 3  3  3 | 8-12  15-20  20/sid | 1 min | Kontrollerat |  |
| Hantelpressar på Gymboll  +Framåtlutande KB rodd  +KB swingar | 3  3  3 | 8-12  12/sida  12 | 1 min | Kontrollerat |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMPO: 1-4-1-4** | 1 - en sekunds paus vid "starten" av lyftet |
|  | 4 - fyra sekunder för den excentriska fasen |
|  | 1 - en sekunds paus på "botten" av lyftet |
|  | 4 - fyra sekunder för den koncentriska fasen |

|  |  |
| --- | --- |
| Riktlinjer för |  |
| Muskeltillväxt |  |
| Belastning: | 70-83% |
| Repetitioner: | 6-12 st |
| Antal set: | 3-6 st |
| Vila: | 2-4 min |
| Koncentriskt tempo: | 1-10 s |
| Excentriskt tempo: | 3-10 s |
| Pauser: | 1-3 s |
| Exempel Tempo: | 1-4-1-4 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |