

# Maxstyrkeprogram 28 pass

## Målsättning efter 28 pass (1RM)

Frivändning \_\_\_\_\_  
Knäböj \_\_\_\_\_  
Bänkpress \_\_\_\_\_  
Chins \_\_\_\_\_

Procentsatserna avser % av gällande målsättning i respektive övning.

Efter träningspass 28 kommer ditt max i övningarna att styra den fortsatta träningen.

Vila 1,5-3min eller tills du känner dig återhämtad vid toppset, vid uppvärmning och mage/komplementsövningar räcker det med 1min vila.

Video på alla övningar finns här: <https://www.youtube.com/channel/UCM67HRKj-A4cxEGOQRgiNSA/videos>

Observera att det endast är den sista procenten som skall göras i angivet antal set, tex:

$\frac{75\%}{4} \times 4$  skall göras i 4 repetitioner gånger 4 set. Procenten innan görs i ett set.

Pass 1 Datum \_\_\_\_\_

## Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning  $\frac{50\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{75\%}{3} \times 4$   
(.....)

Knäböj  $\frac{50\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{75\%}{3} \times 3$   
(.....)

Marklyft 3 x 6 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

Pass 2 Datum \_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress             $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{75\%}{3}$  x 4  
(.....)

Stående rodd        3 x 8 (.....)

Liggande chins      3 x 8

Axelpress i ryckfattning    3 x 8 (.....)

Utåtrotsrotation vikt    3 x 12/sida (.....)

Situps med belastning            3 x 8 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_





**Pass 5** Datum\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning             $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{75\%}{3}$  x 5  
(.....)

Knäböj                     $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{75\%}{3}$  x 4  
(.....)

Marklyft raka ben 3 x 8    (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 6** Datum\_\_\_\_\_







- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning  $\frac{50\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{75\%}{3} \times 5$   
(.....)

Knäböj  $\frac{50\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{75\%}{3} \times 4$   
(.....)

Marklyft 3 x 4 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

Pass 10 Datum \_\_\_\_\_

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress  $\frac{60\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{75\%}{3} \times 5$   
 (.....)

Stående rodd 5 x 5(.....)

Liggande chins 3 x 8

Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (.....)

Utåtrotation vikt 3 x 12/sida (.....)

Situps med belastning 3 x 8 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 11** Datum \_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning             $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{80\%}{2}$     $\frac{85\%}{1212}$

(.....)

Knäböj                 $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{80\%}{2}$     $\frac{85\%}{1212}$

(.....)

Fallande hamstring / hamstringscurl            3 x 8

Utfall framåt m stång            3 x 4 / ben (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 12** Datum \_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress             $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{80\%}{2}$     $\frac{85\%}{1212}$

(.....)

Chins (ev med belastning) 4 x 4 (.....)

Armhävning med klapp 3 x 8 (.....)

Stående flyes 3 x 10 (.....)

Axellyft åt sidan 3 x 10 (.....)

Hängande benlyft 3 x 8

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 13** Datum \_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning  $\frac{50\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{80\%}{3} \times 4$   
(.....)

Knäböj  $\frac{50\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{80\%}{3} \times 3$   
(.....)

Marklyft raka ben 4 x 6 (.....)

**Pass 14** Datum \_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress  $\frac{60\%}{5} \frac{70\%}{3} \frac{80\%}{3} \times 4$   
(.....)



(..... ..)

Fallande hamstring / hamstringscurl 3 x 8

Utfall framåt m stång 3 x 6 / ben (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 16** Datum \_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkprens      50 %   70 %   80 %   90 %   4  
                         5        3        2        1

(..... ..)

Chins (ev med belastning) 5 x 3 (..... ..)

Armhävning med klapp 4 x 6 (.....)

Stående flyes 3 x 10 (.....)

Axellyft åt sidan 3 x 10 (.....)

Hängande benlyft 3 x 8

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 17** Datum \_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning  $\frac{50\%}{5}$   $\frac{70\%}{2}$   $\frac{80\%}{3}$  x 5  
(.....)

Knäböj  $\frac{50\%}{5}$   $\frac{70\%}{2}$   $\frac{80\%}{3}$  x 4

(.....)

Marklyft 4 x 4 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 18** Datum \_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkprens       $\frac{60\%}{4}$      $\frac{70\%}{2}$      $\frac{80\%}{3}$  x 5

(.....)

Stående rodd      4 x 6      (.....)

Liggande chins 3 x 8

Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (.....)

Utåtrotation vikt 3 x 12/sida (.....)

Situps med belastning 3 x 8 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 19** Datum \_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>85 %</u>
	5	3	2	323

(.....)

Knäböj	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>85 %</u>
	5	3	2	323

(.....)

Fallande hamstring / hamstringscurl 3 x 8

Utfall framåt m stång 3 x 5 / ben (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 20** Datum \_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkprens            50 %   70 %   80 %   85 %  
                                 5           3           2           323

(.....)

Chins (ev med belastning) 2 x 5 (.....)

Armhävning med klapp 3 x 8 (.....)

Stående flyes 3 x 12 (.....)

Axellyft åt sidan 3 x 10 (.....)

Hängande benlyft

3 x 8

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 21** Datum \_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning  $\frac{50\%}{5}$   $\frac{70\%}{3}$   $\frac{85\%}{2}$  x 5

(.....)

Knäböj  $\frac{50\%}{5}$   $\frac{70\%}{3}$   $\frac{85\%}{2}$  x 4

(.....)

Marklyft raka ben 3 x 8 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

Pass 22 Datum \_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress             $\frac{60\%}{4}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{85\%}{2}$  x 5

Stående rodd        5 x 5            (.....)

Liggande chins      4 x 6

Axelpress i ryckfattning    4 x 6 (.....)

Utåtrotsrotation vikt    3 x 12/sida    (.....)

Situps med belastning            3 x 8 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_



Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 24** Datum \_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkprens	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
	5	3	2	121

Chins (ev med belastning) 2 x 2 (..... ..)

Armhävning med klapp 4 x 6 (.....)

Stående flyes 3 x 10 (.....)

Axellyft åt sidan 3 x 10 (.....)

Hängande benlyft 3 x 8

Kommentar: \_\_\_\_\_

**Pass 25** Datum \_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1\* Komplex med stång (5 rep/övning) Rodd, raka marklyft, fulla drag, ryckknäböj

Frivändning       $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{80\%}{3}$  x 5  
(.....)

Knäböj               $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{80\%}{3}$  x 4  
(.....)

Marklyft 5 x 3      (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_

Pass 26 Datum\_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkprens             $\frac{50\%}{5}$     $\frac{70\%}{3}$     $\frac{80\%}{3}$  x 5

Stående rodd        3 x 8            (.....)

Liggande chins      3 x 8

Axelpress i ryckfattning    3 x 8 (.....)

Utåtrotation vikt    3 x 12/sida    (.....)

Situps med belastning                    3 x 8 (.....)

Kommentar: \_\_\_\_\_



Fallande hamstring / finnen 3 x 8

Utfall framåt m stång 3 x 4 / ben (.....)

Kommentar:\_\_\_\_\_

**Pass 28** Datum\_\_\_\_\_

### Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkprens	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
	5	3	2	1
	<u>95 %</u>	<u>Max</u>		
	1	1		

Chins 1RM med belastning (.....)

Stående flyes 3 x 10 (.....)

Axellyft åt sidan 3 x 10 (.....)

Hängande benlyft 3 x 8

Kommentar:\_\_\_\_\_

## UTVÄRDERING AV MAXSTYRKEPERIODEN

**Min målsättning var:**

**Jag gjorde:**

Frivändning: .....

Knäböjning: .....

Bänkpress: .....

Chins: .....

Detta var bra i perioden

.....  
.....  
.....  
.....

Detta var inte bra

.....  
.....  
.....  
.....

I framtiden ska jag tänka på

.....

.....

.....

.....