

# TRÄNING & HÄLSA

## Fråga Tore

Hej igen!

Som jag lovade i förra numret och också lovat folk i butiken, ska jag den här gången ta upp ett exempel på min egen styrketräning. Först för de som inte är insatta i "styrketräningsspråk" en snabb ordlista. Set = hur många omgångar t.ex bänkpress man totalt gör det träningspasset. Reps = hur många lyft i varje set man gör, och 5 set x 10 – 12 reps beskrivs här som 5 x 10 – 12.

Jag delar upp kroppen på 4-5 dagar i veckan, och helst 5 dagar som detta schema bygger på. Man kör då varje muskelgrupp 1 ggr /vecka, och jag kör mina 5 pass Mån-Fre. Jag lägger in en vilodag om jag känner mej sliten, och ändrar då till 4 ggr den veckan. Generellt för alla mina pass är att jag dels värmer upp kroppen med lite lätt stretching, och sedan i varje övning med t.ex 20 reps på väldigt lätt vikt först, för att sedan öka vikterna succesivt. Det viktiga är att inte vara kall och stel, och framför allt inte i den muskelgrupp du ska träna. Det hjälper ju inte om du känner dig uppvärmd i övrigt genom att du cyklat till gymmet, om du är kall om ryggen och ska köra ett tungt ryggpass eller hur?

De antal set du ser här nedan är set räknat på träningsvikten jag kör den dagen. Bänkpress och benböj som är tunga övningar och som belastar även andra muskelgrupper hårt tar t.ex för mej ca 5 set i uppvärmning/stegring av vikter innan jag nått den vikt jag räknar seten på. Triceps som är en mindre muskelgrupp tar ca 3-4 set innan max belastning. Hur jag kombinerar muskelgrupp och dag varierar över året, men just nu ser det ut så här. (vader och underarmar kör jag när jag har lust)

**Mån: Bröst.**

Jag gillar att köra bröst, och gärna bänkpress kombinerat med hantelflyes/hantelpress. Tungt får det gärna också vara, så därför passar det mej att köra det i början på veckan när jag är utvilad.

Plan Bänkpress 5 x 5 - 8

Lutande Hantelflyes 3 x 8 -12

Cable kross 3 x 10 – 12

**Tis: Ben.** Inte så många set totalt, men benträning och framför allt knäböj sliter hårt.

Benspark 4 x 10 - 12

Benböj 5 x 6-10 (djupa benböj)

Baksida lår 3 x 10 - 12

**Ons: Armar.** Många set blir det här, men det fungerar eftersom det är mindre muskelgrupper.

Jag kör gärna Triceps och Biceps tillsammans eftersom jag får en tokbra "pump" i armarna då.

Liggande Triceps curl med stång 3 x 10 - 12

Dips 3 x 12-20 beroende på hur mycket vikt jag har i viktbältet

Triceps puchdown 3 x 10 – 12

**Sittande Biceps curl med hantel 3 x 10 - 14**

Stående med stång 3 x 10 - 12

Bicep i maskin med rep 3 x 10 - 14

**Tors: Axlar.** Här är det "nästan vilodag" för jag kör axlarna med lätta vikter, så jag kombinerar med lite magträning. Det händer också att jag lägger axlar ihop med bröst eller rygg, och vilar To.

Stående hantel lyft åt sidan 3 x 10- 12

Sittande axelpress med stång 3 x 10 – 12

Kabeldrag utsida axlar i maskin 3 – 10 - 12

Mage kör jag totalt 6 set av två olika övningar = 3 x max i vardera övning.

**Fred: Rygg** och lite baksida axlar. (Varannat pass kör jag marklyft för ryggen i stället)

Stående skivstångsrodd 3 x 10 – 12 alt marklyft varannat pass.

Smala latsdrag 3 x 10

Enarms hantelrodd mot bänk 3 x 10 - 12.

Baksida axlar i dragmaskin 3 x 10 - 12

Lö, Sön VILA!!

Vi hörs!!

Mvh/Tore

Här kan ni ställa frågor om det mesta som rör kost, träning & hälsa.

Frågorna mailar ni till

tore@traning-rehab.se eller till oss

på Vännäs/Bjurholmsguiden



Effektiv träning - snabb rehab  
**TR** Träning & Rehab  
butiken

www.trbutiken.se

**Öppet tider:** Mån-Fre 12.00-16.00 Kvällen öppet till 19.00 torsdagar  
Kommendörgatan 4, Vännäs 0935-130 25