

Syfte: Grund

Tänka på: RIR står för reps-i-reserv. Dvs att du skall det antalet reps "kvar i tanken" med bra teknik när du väljer att avsluta setet.

NYTT !! Denna period så kör vi sk "superset", de står som tex 2A och 2B i programmet, då kör du först ett set med 2A övingen och direkt till 2B, sen vila !

Pass: #1 (välj en av övningarna i grupp 1)		Vecka 49-50				Vecka 51-53			
		Set	Reps	Setvila (min)	RIR	Set	Reps	Setvila (min)	RIR
		1	Marklyft med Trapbar eller skivstång	3	10-12	2	1	3	8-10
	Knäböj med skivstång eller i smithmaskin	3	10-12	2	1	3	8-10	2	1
	Benpress	3	10-12	2	1	3	8-10	2	1
2A	Bulgarian Split i Smithmaskin	3	10-12	1	1	3	8-10	1	1
2B	Russian Twist	3	8-10		1	3	10-12		1
3A	Hip Thruster	3	10-12	1	1	3	8-10	1	1
3B	Medicinbollskast framåt	3	8-10		1	3	10-12		1
4	Bänkpess	3	10-12	1	1	3	10-12	1	1
5	Sittande rodd till navel	3	10-12	1	1	3	10-12	1	1
6	Sittande vadpress	1	12-15			1	12-15		

Pass: #2 (välj en av övningarna i grupp 1)		Vecka 49-50				Vecka 51-53			
		Set	Reps	Setvila (min)	RIR	Set	Reps	Setvila (min)	RIR
		1	Marklyft med Trapbar eller skivstång	3	10-12	2	1	3	8-10
	Knäböj med skivstång eller i smithmaskin	3	10-12	2	1	3	8-10	2	1
	Benpress	3	10-12	2	1	3	8-10	2	1
2A	Låg Step-up med skivstång på box (10-15cm)	3	10-12	1	1	3	8-10	1	1
2B	Russian Twist	3	8-10		1	3	10-12		1
3A	Enbens lårcurl	3	10-12/ben	1	1	3	8-10/ben	1	1
3B	Medicinbollskast med rotation	3	8-10		1	3	10-12		1
4	Sittande axelpress	3	10-12	1	1	3	10-12	1	1
5	Omvänd rodd med stång	3	10-12	1	1	3	10-12	1	1
6	Stående vadpress	3	10-12	1	1	3	10-12	1	1