



Träningsrutin U-lyftare/nybörjare

Stort fokus på tekniska detaljer. Alla basövningar skall kikas över av erfaren lyftare innan ändringar av färdiggjord plan görs. Beträffande övningar av komplementär karaktär så köres dess i intervall om 10-12 repetitioner.

Måndag

Knäböj samt mage/ländrygg

- knäböj 4-5 set
- benpress 4 set
- benspark 3 set
- bencurl 3 set
- ryggresningar 3-4 set
- mage 3-4 set

Onsdag

Bänkpress samt ryggkomp

- bänkpress 4-5 set
- lutande hantelpress 4 set
- chins 3 set
- sittande rodd (brett grepp) 4 set
- hantellyft åt sidan 3 set
- drag mot hakan med stång 3 set

Fredag

Marklyft, lätt knäböj, smal bänkpress

- lätt knäböj 3 set
- marklyft 5 set
- marklyftsvariant 3 set*
- smalbänk 4 set
- dips 3 set
- bicepscurle 4 set

*eventuellt bredstående lyft –sumo, eller upphöjda lyft.