



Träningsrutin Styrkelyft 4 pass/vecka

Måndag (marklyft, ben/ländkomp)

- olympiska knäböj 3 set
- marklyft 4-5 set
- sumomarklyft 3 set
- frontböj 4 set
- mage/korsrygg minst 2 övningar

Marklyft primär övning, inledande knäböjar som värming. Beroende på tävlingsstil i marklyftet fördelas sedan seten lite olika. Frontböjar som kompletterande träning.

Onsdag (tung bänkpress, ryggkomp)

- bänkpress 4-5 set
- lutande bänkpress 4 set
- latsdrag/chins 4 set
- bred rodd 4 set
- axeldrag med rep 4 set

Bänkpress primär övning, kompletterar med lutande pressar och träning för skuldror och rygg.

Fredag (böj, benkomp)

- knäböj 4-5 set
- marklyft från pall 4 set
- benpress 4 set
- utfall 3 set
- mage/korsrygg minst 2 övningar

Knäböj primär övning, komplement i form av benpress. Marklyftsvariant även här men med mindre belastning än primära dagen.

Lördag (medeltung bänkpress, tricepskomp)

- bänkpress med fötterna i luften 4 set
- smalbänk 4 set
- hantelpress med rak bänk 4 set
- dips 4 set
- hantellyft åt sidan 4 set

Kompletterande bänk/överkroppspass.