**Maxstyrkeprogram 12 pass**

**Målsättning efter 12 pass (1RM)**

Frivändning \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Knäböj \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bänkpress \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Chins \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Procentsatserna avser % **av gällande nuvarande 1RM max i respektive övning.**

Efter träningspass 12 kommer ditt maximum 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**](https://www.youtube.com/channel/UCM67HRKj-A4cxEGOQRgiNSA/videos)

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

75 % x 4 **skall göras i 4 repetitioner gånger 4 set. Procenten innan görs i ett set.**

4

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

**Uppvärmning**

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

Frivändning 50 % 70 % 75 % x 4

5 2 4

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % x 4

5 3 4

(............. ……………. …………………)

Marklyft 3 x 6 (…………………………..)

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

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

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress 50 % 70 % 75 % x 4

5 3 4

(............. ……………. …………………)

Stående rodd 3 x 8 (…………………………..)

Chins (ev med belastning) 3 x 6

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

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

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

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

**Pass 3** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

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

Frivändning 50 % 70 % 75 % 80 % 5

5 3 3 3

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % 80 % 5

5 3 3 3

(............. ……………. ………. …………….)

Fallande hamstring / hamstringscurl 3 x 8

Utfall framåt m stång 2 x 6 / ben (…………………………..)

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

**Pass 4** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress 50 % 70 % 75 % 80 % 5

5 3 3 3

(............. ……………. ……… …………….)

Chins (ev med belastning) 3 x 5

Armhävning med klapp 3 x 6 (………………………….)

Stående flyes 3 x 10 (………………………….)

Axellyft åt sidan 3 x 10

Hängande benlyft 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 50 % 70 % 85 % x 4

5 2 2

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 85 % x 4

5 3 2

(............. ……………. …………………)

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

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

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

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress 60 % 70 % 85 % x 4

5 3 2

(............. ……………. …………………)

Stående rodd 4 x 6 (…………………………..)

Chins (ev med belastning) 4 x 4

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

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

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

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

**Pass 7** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

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

Frivändning 50 % 70 % 75 % 90 %

5 3 2 2121

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % 90 %

5 3 2 2121

(............. ……………. ………. …………….)

Fallande hamstring / hamstringscurl 3 x 8

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

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

**Pass 8** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress 50 % 70 % 75 % 90 %

5 3 2 2121

(............. ……………. ……… …………….)

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 9** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

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

Frivändning 50 % 70 % 75 % x 3

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % x 3

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Marklyft 4 x 4 (…………………………..)

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

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

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress 60 % 70 % 75 % x 3

5 3 3

(............. ……………. …………………)

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

Stående flyes 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 50 % 70 % 80 % 85 % 90 % 95 % 100 %

5 3 2 1 1 1 1

(......... ……... … … … … … )

Knäböj 50 % 70 % 80 % 85 % 90 % 95 % 100 %

5 3 2 1 1 1 1

(......... ……... … … … … … )

Fallande hamstring / hamstringscurl 3 x 8

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

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

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar

Bänkpress 50 % 70 % 80 % 85 % 90 % 95 % 100 %

5 3 2 1 1 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

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………