



Effektivt träningsprogram för armhävningar

Programmet är uppbyggt efter en princip som kallas Grease the Groove (GTG). Det går ut på att man ska göra så många upprepningar som möjligt på rätt sätt, medan man känner sig fräsch. GTG-principen leder till att du kan fördubbla det maximala antal armhävningar du kan göra efter en månad – oavsett vilken nivå du befinner dig på när du sätter igång.

Börja med att testa hur många upprepningar du kan göra maximalt (MAX). Låt oss säga att det är 8. Enligt programmet ska du då göra hälften av ditt max, dvs. 4 armhävningar, så många gånger som möjligt varje dag. Passa på att göra armhävningar varje gång du öppnar kylskåpet eller tvättar händerna.

Hinner du träna tre gånger per dag så är det bra, fem är utmärkt, och sju är världsklass. Ju mer, desto bättre. Träna tre dagar i sträck, vila sedan en dag och träna därefter tre dagar i sträck följt av ett uppehåll på två dagar. Gör sedan ett maxtest igen. Använd det nya maxvärdet som utgångspunkt för de kommande nio dagarnas träning. Räkna med att den tredje träningsdagen är jobbigare än dag ett och två, men försök ändå att uppnå hälften av maxvärdet.

ARMHÄVNINGAR	
Dag 1	Hälften av MAX x 3, 5 eller 7
Dag 2	Hälften av MAX x 3, 5 eller 7
Dag 3	Hälften av MAX x 3, 5 eller 7
Vilodag	
Dag 1	Hälften av MAX x 3, 5 eller 7
Dag 2	Hälften av MAX x 3, 5 eller 7
Dag 3	Hälften av MAX x 3, 5 eller 7
Vilodag	
Vilodag	
Nytt maxtest	Nytt maxtest – och omstart av programmet