

HÖGFREKVENT 4x4 STYRKEPROGRAM

Detta är ett enkelt programexempel på ett högfrekvent styrkeupplägg. Detta träningsprogram är avsett för friska vuxna, 18 år och äldre. Programmet och tillhörande texter bör betraktas som populärvetenskapliga upplysningar och undervisningsmaterial, men inte som medicinska råd. Innan du påbörjar programmet, eller en ny tränings-, kost- eller kosttillskottsregim, bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa. Författaren kan inte hållas ansvariga för någon form av skada eller förlust till följd av informationen på dessa sidor.

Programmet är kostnadsfritt och publicerades som en del av blogginlägget "Högfrekvent Styrkeprogram". För information om hur programmet bör utföras, vänligen läs ovan nämnda blogginlägg på adressen:
<http://joachim.teambodyscience.se/2011/10/09/hogfrekvent-styrkeprogram/>

Sista sidan innehåller en mall där du själv kan fylla i övningsföljd och assisterande övningar.

Joachim Bartoll
Team Body Science

Pass 1

Övning	Set	Reps	Teknik	Vila	Vikt & kommentarer
Väckning och aktivering av nervsystem					
Rörelseträning och dynamiska övningar	1	5 min			
Kraftspektrum med upptrappning och självreglering (Reps: 5, 4, 3, 2, 1)					
A. Militärpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
B. Marklyft	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
C. Bänkpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
D. Knäböj	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
<p>Börja med cirka 60% av 1RM. I första setet utför du fem repetitioner, därefter minskar du med en repetition per set samtidigt som du ökar vikten inför varje set. Sista setet ska vara omkring 80-90% av ditt max. Du bör kunna utföra omkring 2-3 repetitioner, men du utför bara en. Dagsformen avgör hur många set du känner att du klarar. Känns femte setet väldigt lätt utför du 1-2 set till. Kändes det tyngre än vanligt stannar du och går vidare till nästa övning. Skulle det kännas tungt innan de sista seten stannar du på den vikten och fokuserar på några set med maximal hastighet och explosivitet istället.</p>					
Assisterande övningar					
E1. Sittande rodd	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	
E2. Smal bänkpress	4	8	Max kraftutveckling	30-60s	
E3. Stående sit-ups i dragmaskin	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	

Pass 2

Övning	Set	Reps	Teknik	Vila	Vikt & kommentarer
Väckning och aktivering av nervsystem					
Rörelseträning och dynamiska övningar	1	5 min			
Kraftspektrum med upptrappning och självreglering (Reps: 5, 4, 3, 2, 1)					
A. Knäböj	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
B. Militärpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
C. Chins (viktbälte)	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
D. Bänkpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
Assisterande övningar					
E1. Latsdrag	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	
E2. Stångcurl i dragmaskin	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	
F. Stående vadpress	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	

BODY SCIENCE[®]
 WHEN QUALITY AND RESULT MATTERS

Pass 3

Övning	Set	Reps	Teknik	Vila	Vikt & kommentarer
Väckning och aktivering av nervsystem					
Rörelseträning och dynamiska övningar	1	5 min			
Kraftspektrum med upptrappning och självreglering (Reps: 5, 4, 3, 2, 1) – Tyngre än pass 1 & 2					
A. Marklyft	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
B. Bänkpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
C. Knäböj	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
D. Militärpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
<p>Börja med cirka 60% av 1RM. I första setet utför du fem repetitioner, därefter minskar du med en repetition per set samtidigt som du ökar vikten inför varje set. Sista setet ska vara omkring 85-95% av ditt max. Du bör kunna utföra omkring 2 repetitioner, men du utför bara en. Dagsformen avgör hur många set du känner att du klarar. Känns femte setet väldigt lätt utför du 1-2 set till. Kändes det tyngre än vanligt stannar du och går vidare till nästa övning. Skulle det kännas tungt innan de sista seten stannar du på den vikten och fokuserar på några set med maximal hastighet och explosivitet istället.</p>					
Assisterande övningar					
E1. Hantelrodd	4	8	Iso-dynamisk (1s)	30-60s	
E2. Frenchpress	4	8	Max kraftutveckling	30-60s	
E3. Janda Sit-ups	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	

Pass 4

Övning	Set	Reps	Teknik	Vila	Vikt & kommentarer
Väckning och aktivering av nervsystem					
Rörelseträning och dynamiska övningar	1	5 min			
Kraftspektrum med upptrappning och självreglering (Reps: 5, 4, 3, 2, 1) – Tyngre än pass 1 & 2					
A. Chins (viktbälte)	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
B. Militärpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
C. Knäböj	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
D. Bänkpress	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
Assisterande övningar					
E1. Pull-ups	4	Max-reps	Max kraftutveckling	30-60s	
E2. Omvänd stångcurl i dragmaskin	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	
F. Sittande vadpress	4	8	Iso-dynamisk (3s)	30-60s	

BODY SCIENCE[®]
 WHEN QUALITY AND RESULT MATTERS

Pass 5: Dynamisk träning

Övning	Set	Reps	Teknik	Vila	Vikt & kommentarer
Väckning och aktivering av nervsystem					
Rörelseträning och dynamiska övningar	1	5 min			
Dynamiska explosiva lyft med 50-60% av 1RM					
A. Marklyft	7-10	2	Max hastighet	30-60s	
B. Bänkpress	7-10	2	Max hastighet	30-60s	
C. Knäböj	7-10	2	Max hastighet	30-60s	
D. Militärpress	7-10	2	Max hastighet	30-60s	
Använd omkring 50-60% av din maxvikt. Utför endast två repetitioner per set.					

Pass 6: Aktiv Återhämtning

Spurter/intervaller, träning med kroppsvikt, eliminera den excentriska (sänkande) fasen i övningarna.

Exempel: Skjuta/dra släde, kast/stöt med medicinboll, hopp upp på box (kliv ned), koncentriska chins/pull-ups (släpp/kliv ned), koncentriska marklyft (släpp ned stången), motionscykel tungt motstånd och så vidare.

Upprepa sedan programmet tre till fyra gånger. Om du är avancerad kan du lägga in ett femte pass innan dagen med dynamisk träning. Lägg i så fall övningarna i den ordning du själv prioriterar dem. Det samma gäller de assisterade övningarna.

BODY SCIENCE®
WHEN QUALITY AND RESULT MATTERS

Pass

Övning	Set	Reps	Teknik	Vila	Vikt & kommentarer
Väckning och aktivering av nervsystem					
Rörelseträning och dynamiska övningar	1	5 min			
Kraftspektrum med upptrappning och självreglering (Reps: 5, 4, 3, 2, 1)					
A.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
B.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
C.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
D.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
<p>Börja med cirka 60% av 1RM. I första setet utför du fem repetitioner, därefter minskar du med en repetition per set samtidigt som du ökar vikten inför varje set. Sista setet ska vara omkring 80-90% av ditt max. Du bör kunna utföra omkring 2-3 repetitioner, men du utför bara en. Dagsformen avgör hur många set du känner att du klarar. Känns femte setet väldigt lätt utför du 1-2 set till. Kändes det tyngre än vanligt stannar du och går vidare till nästa övning. Skulle det kännas tungt innan de sista seten stannar du på den vikten och fokuserar på några set med maximal hastighet och explosivitet istället.</p>					
Assisterande övningar					

Pass

Övning	Set	Reps	Teknik	Vila	Vikt & kommentarer
Väckning och aktivering av nervsystem					
Rörelseträning och dynamiska övningar	1	5 min			
Kraftspektrum med upptrappning och självreglering (Reps: 5, 4, 3, 2, 1)					
A.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
B.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
C.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
D.	5-7	5->1	Max kraftutveckling	30-90s	
Assisterande övningar					
				30-60s	
				30-60s	
				30-60s	

BODY SCIENCE[®]
 WHEN QUALITY AND RESULT MATTERS