

## Träningsprogram 2-1-2 från Gains.Nu

Detta är ett träningsprogram jag har tränat flera gånger. Om du som läser detta dokumentet kommer i kontakt med termer/fraser du inte känner igen, rekommenderar jag dig att använda söktjänsten google eller så kan du pma mig privat eller på min sida på facebook Gains.Nu (passa på att ge mig en like då också, jag gillar likes).

Excel-dokumentet tar upp vilka procentsatser som jag ligger runt på respektive reps x sets. Bara fyll i era 1RM till höger om respektive övning överst i dokumentet så kalkylerar excelarket fram vad du ska lyfta. Detta är procentsatserna som passar mig och är knappast universala, men om du märker att dom inte passar dig är det bara att justera i dokumentet. Kön, kroppsvikt, vana av reps osv kan påverka procentsatserna. Jag har lagt procentsatserna så att även om jag har en dålig dag på gymmet, så ska jag kunna utföra det som står på schemat med bra teknik. Är det för lätt får jag helt enkelt lägga på lite vikt i efterhand eller lägga till något extra set. Hellre att du går för lätt än för tungt. Att hålla sig ifrån skador är nyckeln för att bli starkare över tid. Måste du reha en rygg i ett år för att du har tränat för tungt går du miste om massor av träning. På de lätta passen är tanken att passet ska vara lätt. Detta skapar ett tillfälle för dig att träna på tekniken i samtliga lyft, vilket kommer göra dig bättre.

Programmet är ett grundträningsprogram med linjär periodisering. Eftersom reps / sets går från 12x4 ner till 2x2 inom programmet passar de såväl styrka som hypertrofi. Vill du specifikt syssla med hypertrofi kan du träna flera veckor med 12x4, 8x4 samt 6x4 och vill du specifikt träna styrka i några veckor kan du träna passen med 4x4, 3x3 och 2x2 i några veckor.

Programmet är en 2-split som jag avancerat nog delar in i överkropp och underkropp. Basövningarna på respektive dag är det som är viktigt och är också de enda övningarna jag har på schemat med utsatta vikter på reps/set. Resten kan man

göra vad man vill med, jag brukar dock hålla mig mellan 6-12 reps 2-4 set på kompletteringsövningarna. Jag ligger på färre reps i de tunga perioderna på basövningarna och vice versa. Träningsfrekvensen blir fyra till fem pass i veckan genom att träna två lätta dagar, vila en dag, träna två tunga dagar, vila en dag och repetera (se tabell 1). Du kan givetvis även lägga in en extra vilodag så att det blir exakt fyra träningspass per vecka också, då kan du troligtvis även lyfta lite tyngre på träningsdagarna. Sedan kör du detta på repeat tills du tröttnar helt enkelt. Vilka vikter som gäller som lätt respektive tung dag går att utläsa ur excel-dokumentet.

**Tabell 1**

Dag 1	Lätt pass överkropp
Dag 2	Lätt pass underkropp
Dag 3	Vila
Dag 4	Tungt pass överkropp
Dag 5	Tungt pass underkropp
Dag 6	Vila

## **Överkroppspasset**

På överkroppspasset är basövningarna bänkprens och någon form av rodd/dragövning. Jag gillar hantelrodd, därför står det i programmet, men den går att byta ut.

Kompleteringsövningarna är ganska fritt. Mina favoriter är militärpress, ytterligare någon dragövning tex latsdrag, bicepcurls, tricepsextension och lateral raises.

## **Underkroppspasset**

På underkroppspasset är basövningarna knäböj och marklyft.

Kompleteringsövningar som jag brukar träna är: sumomark, utfall, höftlyft och någon form av abduktionsövning för höften.

Som en sista sak innan du hoppar in i excelarket, vill jag säga att som du kommer se i excel-dokumentet får passet första övningen en tyngre procentsats än passets andra övning, eftersom man helt enkelt är tröttare under passets andra övning. Jag har därför valt att rita upp två olika underkroppspass där enda skillnaden är vilken övning av knäböj eller marklyft som du startar med. Du bör starta med övningen du fokuserar mest på.

## **Slit programmet med hälsan! / Daniel Dalerhult, Gains.Nu**

### **Tre snabb tips som inte rör programmet, men är värt att tänka på :**

1. Se till att sova ordentligt varje natt. Optimala sömnen för mig är sju timmar, medans min sambo gärna vill sova nio timmar. Det är individuellt, men sömn är mycket viktigare än folk tror. Sov.
2. Ät ca 2 g protein per kg kroppsvikt. Du behöver inte vakta det som en galning, eftersom detta oftast bara orsakar stress, vilket i sin tur försämrar dina resultat. Men räkna ut hur mycket det ungefär innebär för just dig, så du vet ungefär hur mycket just du måste äta för att få i dig rätt mängd.
3. Är du över 18 år: Kreatin är ett av de få kosttillskotten som har bevisad effekt och det är oerhört billigt. Ta 5 gram om dagen i 3 månader, skippa det en månad och repetera detta.