

Intro MegaMark

MegaMark utgår ifrån att du tränar marklyft en gång i veckan. Upplägget är skrivet av **Martin Lindby-Aas** och är inspirerat från Burley Hawk som skriver artiklar på Westside-Barbell.com. Martin har skrivit flera upplägg liknande detta till olika lyftare på Karlstads Atletklubb och det har för samtliga lyftare fungerat väldigt bra. Nedan kommer förklaringar för olika termer som används i programmet.

How to:

Först och främst: fyll i ditt 1RM marklyft längst upp till vänster där det för nuvarande står "100" för att få rätt vikter kalkylerade. Varje ruta där det står "Week 1,2,3" osv är ett pass. I varje pass står först övning, vikt, sedan sets X reps.

Termer:

Maxtung-(siffra)-rep-set:

Detta innebär att du drar mängden reps som står (starta på ca 50-60% av max), med stopp i botten dvs inte studs och fortsätter addera vikt/köra set tills du når en maxvikt. Hoppa gärna 5-10 kg varje set beroende på hur stark du är. Försök undvika att missa reps, om du inte tror du kan köra repsen med mer vikt så är du klar med övningen. Det viktiga är att det ska vara tungt och jobbigt. Våga ta i!

Speed Deadlift:

Detta är ett vanligt marklyft med fokus på fart. Viktigast här är att inte offra formen, behandla vikten som att det vore ett maxlyft. Håll allt tight och dra med full kraft.

Romanian Deadlift:

Detta är en variant av raka marklyft där du inte går hela vägen ner till golvet. Målet är att hålla musklerna under konstant tryck. Fokus på raka ben och höften bakåt. Undvik gärna bälte för extra bältråning.

Dimel Deadlift:

Detta är en kortare version av romanian deadlift med fokus på explosivitet och gluteus. Med raka smalben, skjut höften bakåt och rör stången ned till knäna sakta (inte längre ner än knäskålen) och sedan använder du rumpen för att skjuta fram höften explosivt för att få upp stången till utlåst position.

Generella grejer/assistansövningar:

Använd gärna vikt på ryggen om ni kör plankan.

För back raises kan man använda band, ankra bandet nedanför ställningen och placera bandet bakom nacken.

Osäker på en övning? Övningarna finns på world wide web. Sök lite på google/youtube.