

# Mixa ditt eget styrkeprogram

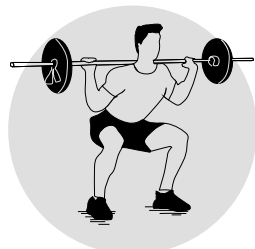
Om du tränar tre dagar i veckan (eller mindre), så passar det bra med ett program som aktiverar hela kroppen varje gång. Här guidar vi dig till vad ditt helkroppsprogram bör innehålla.

**ÖVNINGSBANK**  
 Är du osäker på hur du ska göra en övning, så hittar du filmer och steg för steg-beskrivningar på [aktivtraining.se](http://aktivtraining.se).



## ÖVNING 1

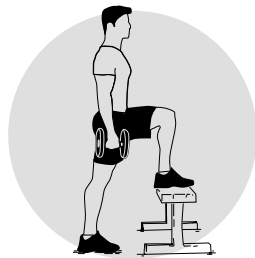
... för underkropp, framsida



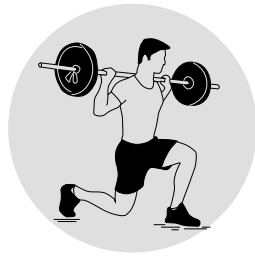
Knäböj



Benpress i maskin



Step-ups



Split squat

Ditt val: \_\_\_\_\_

**TIPS**

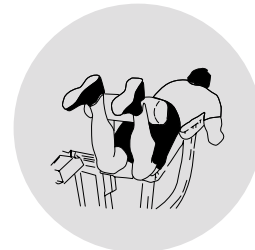
Step-ups kan utföras på en bänk eller en stabil låda. Tänk på att det är det främre benet som ska jobba.

## ÖVNING 2

... för underkropp, baksida



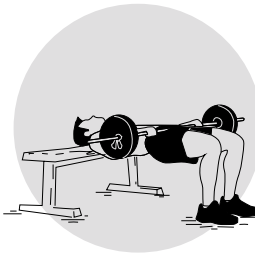
Marklyft



Liggande benböj i maskin



Rumänska marklyft

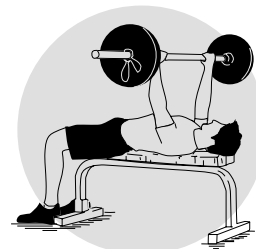


Höftlyft

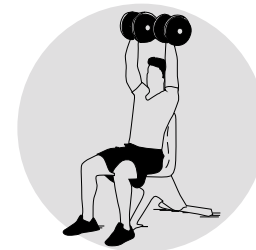
Ditt val: \_\_\_\_\_

## ÖVNING 3

... för överkropp, framsida



Bänkpress



Axelpress



Bröstpress i maskin



Dips

Ditt val: \_\_\_\_\_

## ÖVNING 4 + 5

... för överkropp, baksida



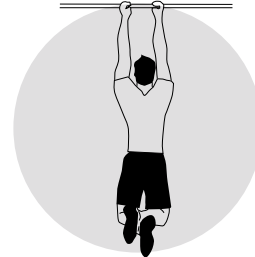
Framåtböjd rodd



Pull-down i maskin



Sittande rodd



Chin-ups

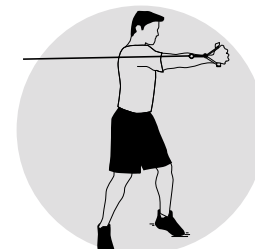
Ditt val: \_\_\_\_\_

**TIPS**

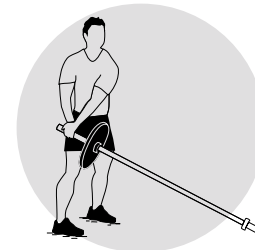
En vertikal dragövning som pull-down, och en horisontell dragövning som sittande rodd, är en bra kombo.

## ÖVNING 6 + 7

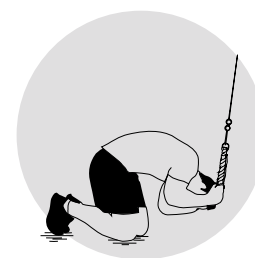
... för bål



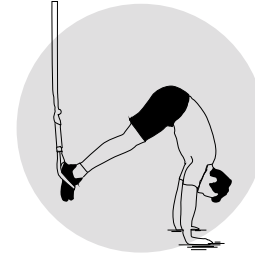
Cable rotation



Landmine twist



Crunches i dragapparat

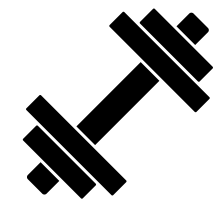


TRX pike

Ditt val: \_\_\_\_\_

**TIPS**

Minst en av dina bålövningar kan gärna vara en rotationsövning.



## Bonus-övningar

Om det är fler muskelgrupper som du vill träna lite extra, så välj ev. ett par bonusövningar till dem. Om du t.ex. gärna vill fokusera mer på dina armar, så är ett par isoleringsövningar för armarna bra att lägga in, även om du redan tränar dem med övningar som bänkpress och chin-ups. Du kommer långt med bicepsövningar som biceps curls, hammer curls eller preacher curls samt en tricepsövning som tricepspress i dragapparat eller overhead extension. **AT**

Ditt val: \_\_\_\_\_