

Styrketräning Grundkurs – P10 2024 VT

Ledare: Richard Alarcón

Materialet får ej kopieras.

www.muskelprinsen.com



www.muskelprinsen.com

www.seniorpower.nu



Att tänka på inför styrketräningen

1. Ät 1–2 timmar innan styrketräningen.
2. Drick gärna 1 glas mellanmjölk (med eller utan laktos) innan eller under styrketräningen.
3. När du tränar tänk på **raka handleder** i alla övningar.
4. Spänn och sträck på dig när du startar övning.
5. Jobba med rätt hastighet i övningen: 10-20-30. Både i koncentrisk fas och excentrisk fas.
6. Jobba med rätt teknik i övningen.
7. Tänk på andningen. Andas IN genom näsan vid **excentrisk fas** och andas UT vid **koncentrisk fas**.
8. Arbeta med 4 set X 10 repetitioner eller 8 set X 5 repetitioner. Vila ca 1 min mellan seten.
9. Använd lätt eller medeltung vikt på övningarna. **INGA TUNGA VIKTER.**
10. Avsluta styrketräningen med 10-15min kondition.
11. När träningen är slut drick gärna 1-2 glas mellanmjölk (med eller utan laktos) som avslut för bästa möjliga träningseffekt.



www.muskelprinsen.com
www.seniorpower.nu



1.Sittande bröstpress

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelprinsen.com
www.seniorpower.nu



2.Benspark

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelprinsen.com

www.seniorpower.nu



3.Bencurl

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelpinsen.com

www.seniorpower.nu



4.Sittande vadpress

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelpriksen.com

www.seniorpower.nu



5. Magrotation

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelpriinsen.com
www.seniorpower.nu



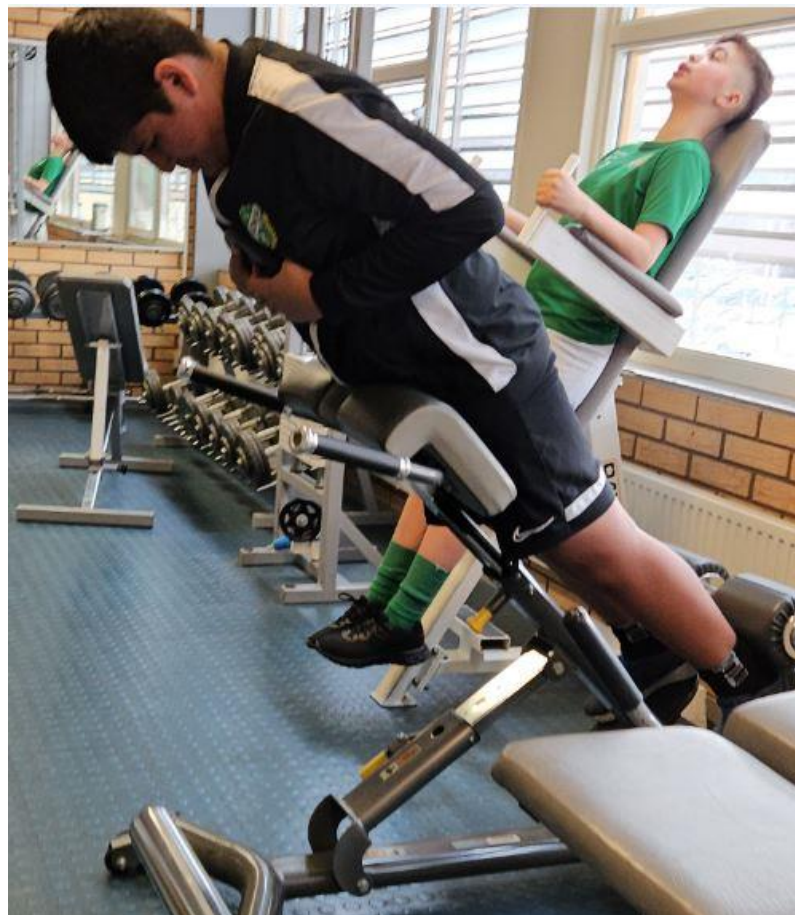
6.Ryggresning

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelprinsen.com
www.seniorpower.nu



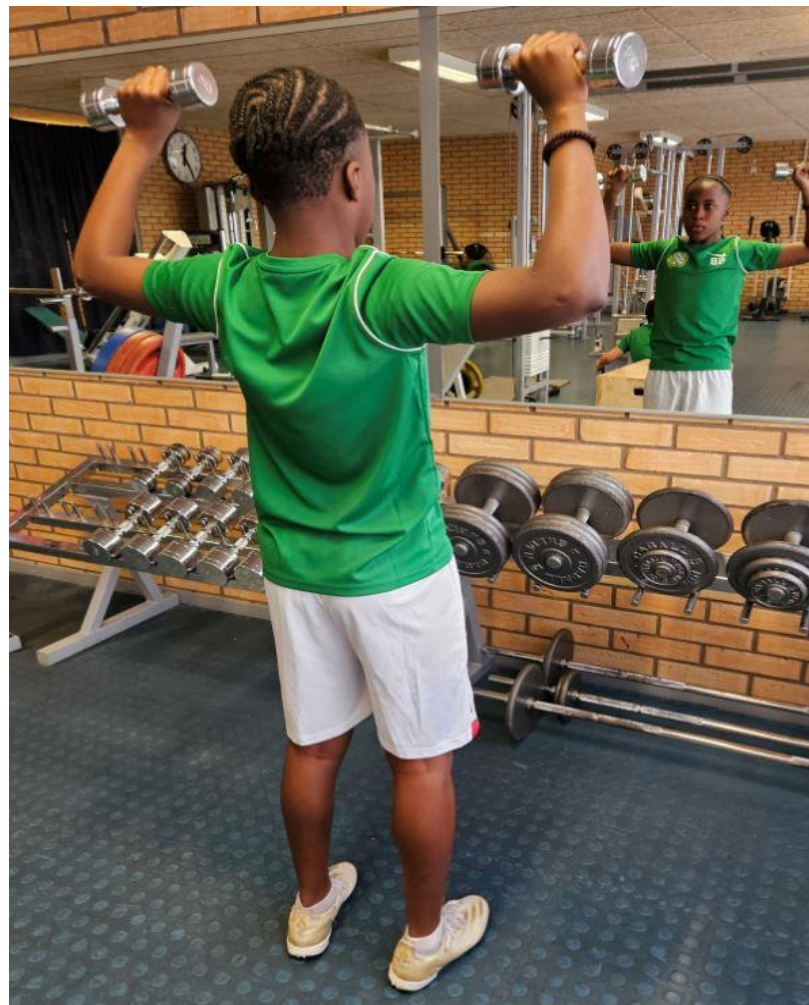
6.Stående Axelpress

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelprinsen.com
www.seniorpower.nu



7.Knälyft

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitione

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelprinsen.com

www.seniorpower.nu



8.Stående Kabelcurl

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelpriksen.com
www.seniorpower.nu



9.Sittande benpress

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelpriinsen.com

www.seniorpower.nu



10.Baksida Axlar

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelprinsen.com

www.seniorpower.nu



11.Sittande rodd

4set x 10 repetitioner

8set x 5 repetitioner

Hastighet: 10-20-30.

Andning: IN näsa – UT munnen.



www.muskelpriinsen.com

www.seniorpower.nu



Drick Mellanmjölk efter träning!



Lycka till! Mvh Richard

www.muskelprinsen.com

www.seniorpower.nu



www.muskelprinsen.com

www.seniorpower.nu

