

# IOH1 Styrketräning – Olika metoder

---

Idag ska du prova på olika typer av träningsupplägg. Antingen i maskiner eller med fria vikter, var dock försiktig och noggrann med tekniken om du väljer fria vikter. Detta för att skapa medvetenhet om och erfarenhet av olika träningsupplägg i gymmet.

**Superset** - Välj två övningar med antagonistmuskler. Exempelvis: 1.leg extensions & leg curls, 2.bicepscurl &triceps extension, 3.Bröstpress & Rodd.

Hur kändes det? Hur gick det? Vad kan det finnas för vinningar med att lägga upp sin träning på detta sätt?

**Negativa reps** - Mot slutet av varje set, när du inte orkar lyfta en repetition till, få hjälp av en "spotter" som hjälper dig med den koncentrisk fasen och håll emot långsamt under den excentrisk fasen. (exempelvis lats-drag, chins, bröstpress, benpress, axelpress eller ngt.

Hur kändes det? Hur gick det? Vad kan det finnas för vinningar med att lägga upp sin träning på detta sätt?

**Maximalstyrka** - Välj en övning som tränar någon av de stora muskelgrupperna. Prova dig fram med belastningen till du hittar en vikt som du orkar lyfta 3-6 gånger, inte mer. Upprepa 3-4 set. Prova samma sak på en annan muskelgrupp, en annan övning.

Hur kändes det? Hur gick det? Vad kan det finnas för vinningar med att lägga upp sin träning på detta sätt?

**Dropset** - Välj en övning, lasta tungt med vikt, så att du bara orkar 4-5 st-sänk vikten med typ 5kg-kör max antal reps – sänk igen- upprepa tills belastningen är superlätt.

Hur kändes det? Hur gick det? Vad kan det finnas för vinningar med att lägga upp sin träning på detta sätt?

**Stege** - Arbeta ca 4 set börja med lättare belastning och gör flera reps . Öka belastning allteftersom och minska då antalet reps. I sista set brukar man göra ca 3-4 reps

Hur kändes det? Hur gick det? Vad kan det finnas för vinningar med att lägga upp sin träning på detta sätt?

**Reflektera kring vilka av dessa du kan använda dig av i ditt träningsprogram.**