

Get It gymprogram

Reps = antal repetitioner i övningen som man gör i följd utan vila

Set (serien) = antal gånger som man skall utföra hela serien, mellan seten skall man vila

Uppvärmning 10 min på cardiomaskin (springmatta, rodd, crosstrainer mf.l) eller uppvärmningsvideon i GetFit Challenge

Övning	Reps	Set
Knäböj eller boxknäböj	12	2-3
Bänkpress	12	2-3
Marklyft	12	2-3
Bicepscurl med talja	12	2-3
Triceps med talja	12	2-3
Axelpress	12	2-3
Planka	30-120 sek	2-3

Stretch som man önskar eller stretchvideon i GetFit Challenge.

OBS, programmet är ett 90 minuters program, du kan korta det till 75 minuter genom att köra 2 set istället för 3 set. Vi rekommenderar alla att börja med 2 set de första två veckorna i programmet.

Det är viktigt att alla utföranden i knäböj går utan problem. Annars kommer man inte att orka genom programmet.

Om man inte har tid att göra detta program som en helhet så gör knäböj och bänkpress på dag 1 och marklyft och bänkpress på dag 2. På detta sätt får man programmet att gå på ca 60 minuter.

Detta är ett mycket bra grundträningsprogram för styrkelyft.