Träningsupplägg

[Preview image for Gulag Decay Font](https://www.fontspace.com/david-kerkhoff/gulag-decay)

I dina tävlingslyft kommer du att öva en skicklighet, du kommer även att utmanas i att hålla tekniken.

I tävlingsnära lyft och assistansövningar kommer du att sikta på att bygga muskler.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Röda pass**

Färgen på ditt ansikte. Här ska du ta i. Tyngsta setet är **5+** dvs helst 5 gärna fler.

**Gula pass**

Återhämtande, förberedande och teknikförbättrande. Här får även nervsystemet träning.

EXPLOSIVT! Är det 60% laddat på stången skall det ändå lyftas som om det vore PB-försök.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Grundträningsperioden** kommer att ske helt utan bälte och knävärmare.

**Uppbyggnadsperioden** kommer bälte och knävärmare på.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Assistansövningar**

Vissa fält kommer att vara förifyllda medan andra är tomma. Är de tomma får du själv komma fram till vilken vikt som passar repsintervallen för dig och den övningen.

T.ex Rodd 4-5 set 6-10 reps.

När du löst 4 set med 10 reps gör du ytterligare ett set. När du löst 5 set med 10 reps höjer du vikten nästa träningstillfälle.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Föreslagna assistansövningar.

Magövning = Brutalbänk (Viktad snedbänk etc.)

Rodd = Sälrodd (Stångrodd etc)

Baksida axlar = Ansiktsdrag (Hantellyft etc)

Baksida lår = Lårcurl

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Grunda Knäböj**: Gå så djupt som du klarar. Vänd innan parallell dock. Kan vara 10 cm grund om det är så. Denna övning är till för att stärka starten så att du hamnar i en stark position i botten. Samt överbelasta musklerna.

**Raka marklyft**: Skall kännas i baksida lår. Viktigt med kontakten och inte för tungt för då kopplas andra muskelgrupper in och tar över.