

# Basprogram Athletic City Sportgym

Detta är ett basprogram för dig som känner dig ny i gymmet. Nedanför kommer du se ett förslag på hur man kan träna **om man tränar styrketräning 3 gånger i veckan**.

Nu kommer vi dela upp kroppen så du får 1st Helkroppspass, 1st underkropp och 1st överkropp

Om du är osäker på övningar och utförande så kontakta personalen så kan vi boka in en kostnadsfri genomgång av basprogrammet. **Minst 1 dag vila mellan passen**

## Innan du sätter igång

Värm upp med 5-10min på valfri konditionsutrustning

### Övning Pass 1 (Helkropp)

[Benpress](#)

[Sned bröstpress i maskin](#)

[Latsdrag med brett grepp](#)

[Baksidalår sittande](#)

[Axelpress i maskin](#)

[Biceps i maskin](#)

[Mage i maskin](#)

[Ryggresningar](#)

### Övning Pass 2 (Överkropp)

[Latsdrag med tight grepp](#)

[Bröstflyes i maskin](#)

[Höga rodd i maskin](#)

[Dips i maskin](#)

[Skulderflyes hantlar](#)

[Biceps hantlar](#)

[Triceps med snöre](#)

[Mage i maskin](#)

### Övning Pass 3 (Underkropp)

[Hip-Thruster](#)

[Baksidalår liggande](#)

[Pendulum Benpress](#)

[Sittande vader](#)

[Framsidalår](#)

[Ryggresningar](#)

[Stående vader](#)

## **För att hålla det enkelt så kan du köra 3-4 set på alla och 8-12 repetitioner**

*Efter passet kan alltid avsluta med 5-10min konditionsträning om orken finns.*

Med detta program så håller vi oss framförallt till maskiner och 4 set på alla övningar.

På repetitioner står det 8-12, vad vi menar med det är att om du har en vikt på och du kommer till 8 repetitioner och känner att det är lätt, fortsatt göra fler men gå inte över 12. Och kommer du till 12 så vet du att du kan lägga på lite mer vikt till nästa set.

Vi rekommenderar att du skriver upp vikterna du använder varje pass. På så sätt kan du lättare hålla koll på hur du presterar och du kan även visa oss hur det går så kan vi prata om hur vi tar din träning till nästa nivå

På vår hemsida hittar du alla våra maskiner, men du kan se att på programmet kan du klicka på övningen så skickas du direkt till en sida där du ser hur maskinen ser ut.



Om du behöver kontakta oss så kan du alltid prata med oss under bemannade öppettider.

Du når oss även på mail [info@atleticorebro.se](mailto:info@atleticorebro.se) samt våra sociala medier