

# Bult Projektet

Butl projektet är ett styrketräningsprogram, eller snarare styrketränings idé. Det är vanlig enkel styrketräning som cirkulerar runt baslyft och grundövningar. Komplexa mätbara övningar där det mycket pang för repsen. Programmet håller enkla riktlinjer och struktur. Dock kräver de konsekvens och gått utförande av dess utövare.

Grundkonceptet är fyra pass i veckan som tar som minst 1 timme upp till 2 timmar beroende på tid och engagemang hos individen. Varje pass inleds med ett baslyft och rundas av neråt till mer isolerande övningar. Det som kommer avgöra hur lång tid träningspasset tar är hur lång setvila du låter dig själv ha och hur många övningar du kan tänkas vilja köra.

Är du begränsad till kanske en timme så blir det 3-4 som mest 5 övningar förutsatt att du supersetar i de mindre övningarna. Har man istället möjlighet att träna 5-6 ggr i veckan, men max 1h åt gången kan man dela upp passen lite mer. Kan passen få ta 1,5 -2 timmar eller mer så kan du köra på ostressat med lite längre setvila och, eller upp mot 6-7 övningar per pass.

Programmet är totalt 7 veckor, men då är det inräknat att man avslutar med en maxning. Träningsprogrammet är egentligen 5 veckor + 2 veckor för vila och formtoppning. Tanken är med att innan man börjar programmet maxa i alla lyft och övningar man vill maxa i när programmet är slut. De övningarna är...

- Knäböj
- Bänkpress
- Marklyft
- Ståpress (Militärpress)
- Chins

Då är det räknat på att göra en max singel så tungt det går. Klarar man inte att göra en chin, så är målet där istället att klara en.

Så innan man börjar programmen bör man maxa i samtliga lyft. Det kan ske under en dag, eller under en vecka. Bara det är gjort i närtid så man kan ha det som referens. Ståpressen ska helst genomföras med vändning sen press, inte från rack. I bänkpress kommer ett av passen genomföras med medel grepp. Det är då lillfingeret på ringen i stället för pekfinger på ringen som är maxbrett. Är ditt grepp mellan medel och brett kör du medel grepp med handen mellan det blanka och ringmakeringen.

Gällande utförande i övningarna ovan så är det höften under 90 grader i knäböj. Bänkpress med rumpan i bänken, men inget stopp. Marklyft ska läsas ut i knän, höft och axlar. Ståpress med raka armar över huvudet. I chins får man kippa det man behöver, men hakan ska över räcket.

Så här kommer passen se ut i grova dra.

| Pass 1              | Pass 2        | Pass 3              | Pass 4       |
|---------------------|---------------|---------------------|--------------|
| Bänk - Medel grepp  | Knäböj/Boxböj | Bänk - Brett grepp  | Knäböj       |
| Stå press           | Marklyft      | Chins/Drag uppifrån | Raka mark    |
| Chins/Drag uppifrån | Utfallsteg    | Triceps             | Goodmornings |
| Triceps             | Ländrygg      | Rodd                | Splittböj    |
| Baksida axlar       | Mage          | Baksida axlar       | Mage         |
| Biceps curls        |               | Biceps curls        |              |

De fyra stående övningarna är böj, bänk, mark och ståpress. Klarar man inte så många chins kan latsdrag ersätta vissa pass. Det eller annat dra uppifrån. Utöver detta kan man lägga till mindre övningar om man har tid och behovet finns. Vill man köra någon form av kondition i samband med styrketräningen kan man göra det efter passet.

I och med att passen är uppdelade i över och underkropp är det bra att se till så man får minst två dagar vila innan det är dags innan det är dags för nästa över/underkroppstäning igen. Att köra alla fyra pass på raken kommer vara väldigt påfrestande, inte minst för underkroppen.

Passen innehåller också maxreps. Så i vissa set ska du göra så många reps du klarar. Det kräver antingen att du har en passare eller någon form av säkerhetsanordning så du kan faila om du inte orkar.

Att få in någon form av konditionsträning uppmuntras också. Den kan vara enkelt som att putta och dra släde. Till att gå promenader raskt till att jogga. Mycket med träningen är att få upp sin allmänna fysiska kapacitet. Något som ändå i slutändan hjälper en i sin träning.

Exakta övningar för vilka muskelgrupper och eventuella tilläggsövningar kommer framkomma när maxningen inför är gjord och jag sett video på det. Utifrån det så kan jag se ifall någon övning eller muskelgrupp har extra behov. Ifall du har önskemål på att få in en specifik övning något pass, meddela mig då om vilken och när.

Exakt startdatum finns inget. Det viktiga är att du får ihop dina olika max innan du börjar. Om du har en vecka på dig inför kan du även passa på att maxa i bänk med medelgrepp och även texta boxböj för att se om det kan vara något för dig.

Här är två videos på utförande i boxböj:

<https://www.youtube.com/watch?v=bhqdpEMOHVM>

<https://www.youtube.com/watch?v=BBXDNfesbN8>

Det viktiga är inte hur brett du står, utan att du står bredare i knäböj och gärna då med platta skor.

Skicka dina maxningsvideos till [info@joseferiksson.se](mailto:info@joseferiksson.se) på <https://wettransfer.com/>

Där kan du skicka flera filer på en total storlek av 2 GB. Ifall du failar på någon vikt, skicka den med. Man kan hitta mycket svagheter i missade lyft.

Klarar du inte chins. Hoppa upp kör några negativa.

Som tränad av mig får du också 20% rabatt hos tyngre. Koden för det kommer ut i samband med programmet.

