

# Bult Projektet

Bult projektet är ett projekt där flera testar på enkel och grundläggande styrketräning. Enkla vanliga styrketräningsövningar som varit bas och grundövningar i decennier. Bultträning är mer ett koncept än ett program. Det är en enkel träningsidé som har roten i några grundprinciper. Principerna är det primära som styr träningen, och programmet ska huvudsakligen formas av principerna.

Dessa principer är strukturerade i ett program. Det här programmets bas är fyra pass i veckan. Två underkroppspass och två överkroppspass. Det ska gå minst en dag innan man kör nästa över/underkroppspass igen. Detta för att få en vila och återhämtning så man driv och ork att mata på nästa pass.

En fördelning kan vara

Pass 1. Måndag – Överkropp

Pass 2. Onsdag/Torsdag – Underkropp

Pass 3. Fredag – Överkropp

Pass 4. Söndag – Underkropp

## Uppvärmning

Varje pass börjar med ett baslyft från 50% av 1RM. Fram till det ska du värma upp efter egenförmåga och behov. Behöver du göra någon uppvärmning som är mer än bara första övningen lätt, gör det. När du väl kommer till baslyftet så kör minst 4 set från tom stång upp till <50%. Alltså minst 4 set.

Är det knäböj kanske du börjar med någon annan uppvärmningsövning sen går på stången. På stången gör du två set, följt av två set på första vikten du klovar som kanske är kring 30%. Där på gör du ett set på något kring 40% och sen hoppar du in på 50%. Det är då 5 set böj som uppvärmning. I marklyft som är efter böj så kanske det räcker med 4 set eller för vissa till och med 3 set innan man går på angivna 50%.

Bänkprens värms upp på samma sätt som knäböj. Stå pressen som kommer efter bänken kommer inte heller behöva jätteomfattande uppvärmning precis som marken. Det är liknande muskler som i bänkprens och dessutom lägre vikt. Här klarar nog de flesta sig på kring två uppvärmnings set innan man går på 50%. Ifall ditt max i stå press ligger under 40 kg och du inte har tillgång till en skivstång lättare än 20 kg. Använd dig då av hantlar eller viktkakor.

I övningarna som inte har en angiven belastning så kan du alltid göra minst ett uppvärmnings set. Antingen då att du gör ett få antal reps på den vikt du ska använda. Eller att du ren av använder en lättare vikt för några reps.

## Setvila

Vilan mellan seten varierar lite beroende på övning och din tid. Längst vila vill vi ha på arbetsseten i baslyften. Där kan den vara 3-5 minuter beroende på hur ansträngande det är och hur mycket tid du har. När du som i bänk kör maxreps vill du hålla en given setvila. Om du har snålt med tid kan den vara så lågt 3 minuter. Optimalt är att ha så mycket som 8 minuters vila. Davsett om det blir 3, 8 eller 5 minuter så försök hålla den konsekvent. Så den setvilan du väljer vill du gärna hålla mellan varje maxreps set, varje pass.

Mellan seten i böj och mark när det bara är ett avslutande maxreps set räcker det med upp till 5 minuters vila. Men du kan ligga på 3-5 minuter då beroende på hur ansträngande det är.

Setvilan mellan större grundövningar som utfall, goodmornings, chins, ståpress mm kan du ligga på 3-5 minuter även där. Kanske att du graviterar ner mot 3 minuter snarare än upp mot 5 minuter. Samma sak gäller här. Har du begränsat med tid, skär ner på vilan. Dock vill du gärna göra det mer i de mindres assistansövningarna. Där kan du också lättare superseta.

För de mindre assistansövningarna som benlyft, bicepscurls, facepulls mm kan vilan vara ner mot 1 minut om du är pressad. Annars är det fritt fram att ligga kring 3 minuter här med, men här är det bästa stället att stressa setvilan om så behövs.

## **Tekniken**

Det är alltid högt prioriterat att hålla tekniken och utförandet. Faller man ur position och kan inte ta sig tillbaka så har man failat teknisk och det är ofta bra att ge sig där. Några tecken på när tekniken fallerar är...

Axlarna glider upp mot öronen i bänkpress och man slår i ställningen.

Knäna faller in i knäböj och höften skjuts uppåt och bak i stället för fram.

Höften sticket upp i starten av marklyft och ryggen rundas samt att man tappar kontakt med stången.

Utförandet och att hålla position är A och O. Detta gäller inte bara i baslyften utan i alla lyft. Att komma ut position lite sista repset i ett maxansträngande set behöver inte vara hela världen. Där emot om man har svårt med kontroll redan i de första så bör man inte pressa sig ända in i kaklet det setet.

## **Bälte, värmare, handledslindor mm...**

Vad gäller bälte så får man ha det i de tunga böj och markpassen. Alltså när det är maxreps. När det är lättare böj eller lättare mark ska man göra det utan bälte. Värmare vill jag att man skippar helt under träningsperioden. Bälte ändrar strukturen av ens utförande lite, därför vill jag ha med det. Värmarna ger primärt en känsla, den faktiska skjutsen av dem är väldigt låg. Det ändrar inte heller rörelsen. Så de används bara vid maxning.

Handledslindor kan behövas för vissa främst i lowbar böj. I bänkpress kan man lära sig att placera stången rätt i handen för att komma undan. Om du måste använda handledslindor, använd dem bara när du behöver och linda bara så mycket du behöver.

Dragremmar vill jag inte se, där emot kan en dragrem kan var okej. Träna du marklyft med mixat grepp eller tumlås vill vi slippa stå och reppa med det. Så med dragrem på en hand gör det att den handen låser stången från att rulla, medan andra handen jobbar greppet för att hålla i. Så skiftar man set för set. Alltså att båda handflatorna pekar bakåt. Sen kan man ha som regel att alltid värma så långt man kan med vanligt frontgrepp/överhandsgrepp.

## Konditionsträning

Ifall du normalt tränar kondition, sluta inte med det. Om du inte tränar konditionen något, fundera på att börja. Att ha en högre arbetskapacitet gör det lättare att träna. Blir det lättare att träna är det lättare att ta ut sig och hålla hög nivå hela passet. Om du känner dig utslagen av att göra 10 reps på 60% av 1RM som du bör klara alla fall 20 reps på är det inte för du är svag, utan du är i dålig form.

Det här programmet ska inte bara göra oss starka och muskulösa, det ska få oss i form! Det finns många som kan dra 300 kg i marklyft eller bänkpressa 200 kg. Fast om de tar en längre promenad i skogen samma dag så sjunker deras prestationsförmåga. Om en promenad har sådan påverkan på dig så du inte kan styrketräna av full kraft senare samma dag, är du då i form?

När du nu lägger in lite mer motion eller flås aktivitet och inte haft det innan, var inte en idiot. Smyg in det lite här och där. Tvinga inte in en ny rutin du inte heller kommer hålla. Kanske efter du styrketränat kan du göra något konditionsansträngande. Något skonsamt kan vara att trampa intensivt på en cykel. Att köra på hårt 5 minuter är en bra början och att göra det återkommande några gånger i veckan.

Kan du komma upp i fler steg per dag, eller peta in en extra promenad där du försöker hålla högre tempo än vanligt så gör det. Ifall ditt gym har tillgång till släde så putta och dra den med lätt belastning och högt tempo före eller efter styrkepasset. När du blivit van så gör det både före och efter.

Kan du börja jogga lite smått så gör det, inte långt då. Kanske en eller två kilometer om du inte är van. När det har blivit rutin så kan du försöka komma lite längre, eller springa fortare. Är löpning lite för långt bort från vad du kan klara, men promenader är lite för lätt. Testa att börja promenera med viktväst.

Du kan köra viktväst och välja hur mycket vikt du vill ha hos nordic fighter. Börja med lite vikt bara för att bli van och sen om du kan addera mer så köp till mer. Innan du adderar en viktväst ska du ha kommit i gång med dina promenader eller redan vara aktiv i dina promenader.

<https://www.nordicfighter.com/militarviktvast>

Du får 5% rabatt på allt hos Nordic Fighter med koden: bänkpressnu

## Övningarna

Vissa övningar kommer vara svårare än andra. Kan du inte göra en kroppsviktchins så är det inte lätt. Därför ska vi jobba med avlastning. För att träna chins utan avlastning behöver du klara alla fall 8 reps. Gör du 8 fula reps där du mer eller mindre precis tar dig över räcket ska du använda avlastning de andra seten. Klarar ingen eller färre än 8 chins kan du varannan var tredje vecka testa att göra så många du klarar.

När det står valfritt dra uppifrån kan det vara chins, latsdrag eller annat drag där du drar något nerifrån och upp, eller dig själv upp. För dig som inte klarar fler än 10 strikta chins så är det bra kör latsdrag och strikt när det är valfritt drag uppifrån. Även så kallade "Fatman Chins" är då ett alternativ. Sen är givetvis chins ett alternativ men då avlastade. Står det att du ska göra 8-15 reps men avlastningen är lite för mycket så 15 reps är lätt. Kör då antingen sett set till där avlastningen är mindre, eller kör på med fler reps bara.

Är du istället väldigt stark i chins så du kan köra upp emot 20 reps. Då kan du välja att ibland köra viktade chins eller chest to bar. Bara du håller dig till 8 reps eller fler då.

Sen finns övningar som utfallsteg eller splittböj som för många kan vara svårt med balansen och koordinationen. Kör inte på med massa vikt då. Lär dig först göra övningen kontrollerat med god balans. Kör utfall med händerna på höften och splittböjen och håll i något ifall det är vingligt. När vinglet försvinner så kan du börja addera vikt i övningen. Är det så att du kan göra 10 reps utan att det är jobbigt, men balansen klarar inte vikt. Gör då flera reps.

Använda samma principer som här i andra övningar där du kan behöva avlastning i någon from. Sen jobba alltid med kontrollen i övningen före du jobbar med ansträngningen. Det kommer bli ansträngande när du jobbar med kontrollen.

## Extra träning

Ett extra träningen kan vara flera saker. Det kan vara att du slänger in någon mer övning i ditt pass utöver den föreskrivna. Det kan vara att du gör något mer set i någon övning där du känner att du har behov eller inte tog ut dig som du kunde ha gjort.

Extra träning kan även vara att du gör någon övning utanför träningspasset. Säg att du kör lite mer mage hemma, eller gör några utfallsteg, kanske ett set chins. Det är mer eller mindre fritt fram, slå länge det inte har en negativ påverkan på ditt nästa pass. Så om du kör överkropp på måndag och nästa överkroppspass är fredag. Att då göra något lite för överkroppens muskler onsdag behöver inte vara någon större fara.

Som ett set armhävningar och chins. Kom bara ihåg då! Det du gör ska inte påverka kommande överkroppspass. Med andra ord, var inte en idiot. Har du inte kört armhävningar på länge, bomba inte på massa reps. Gör ett set tills det blir lite jobbigt. Känns det okej dagen efter så vet du att du kan göra lite mer nästa gång.

## Programmet

Här nedanför ser du programmet för vecka 1, pass för pass, övning för övning. Det blå markerade är vad du *generellt* ska prioritera på passet om du har dåligt med tid den dagen. Setvilan ska vara enligt angivelser ovan. Bälte står med när det ska vara.

MR = Maxreps – Så många reps du klarar, typ gå till fail. Kollar vi bänkpress pass 1 har du först 10 reps på 50% och 60%. Sen är det 5 set maxreps på 60%, men det står 10 reps med. Det är för du vill försöka göra minst 10 reps sista setet. I marklyft ser vi samma sak, men då när det bara är ett set så då är 10 reps det vi vill sikta på minst i det setet. Dessa siffror är bara till för att fungera som riktlinjer. I ståpressen är det 3 set på 60% där de första två ska vara 10 reps och sista setet ska det vara maxreps. Därför står det "60% 3x10 MR set 3". Samma princip i knäböj som i ståpress.

När du inte har en angiven belastning så ska du ha en ansträngande belastning. På vissa övningar så ansträngande att sista setet ska vara maxreps. Använd då första seten för att hitta lite orientera dig i hur ansträngande den vikt och de reps du gör är. Som i stång curls. Ifall du har en vikt och gör två set med 10 reps och tycker det är tungt och jobbigt, men klara sista setet 20 reps. Då borde du kanske gjort upp mot 15 reps de två första seten eller haft mer vikt. Ta då med det till nästa pass så du lär dig vilken vikt du kan ha på.

På pass två står boxböj som alternativ för knäböj. Väljer man boxböj framför knäböj är det istället 45% av sitt 1RM i knäböj man ska använda. Boxböj körs också alltid high bar. Om du väljer boxböj och är ovan så var noga i uppvärmningen med att bana in dig i rörelsen ordentligt.

Vecka 1			
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp	Pass 4 - Underkropp
Bänkprens - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 60% 5x10 MR	Knäböj/Boxböj: 50%/45% 3x12	Bänkprens - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 60% 5x10 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x10 65% 3x10 MR set 3
Ståpress & vändning 50% 1x10 60% 3x10 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x10 70% 1x10 MR	Chins: 3x8-15	Raka mark: 50% 3x12
Drag uppiftån: 3x8-15 MR set 3	Utfall: 3x10	Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x10
Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Benlyft: 3 set	Valfri rodd: 3x8-15	Splittböj: 3x10
Omvändaflys: 3x8-15	Bälrotationer: 3x10-15	Facepulls: 3x10-20	Stång håll: 3x20-40 sek
Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Höftutårotationer: 3x8-20	Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Magövning: 3 set

Ifall du inte hinner träna fyra pass i veckan vid något tillfälle, försök planera in det så tidigt du kan. Planera då hur du på bästa sätt kan få till träningen med kanske tre pass. Alternativt att du kör fem pass veckan innan du har mindre tid och, eller fem pass veckan efter.

Är omständigheterna besvärliga och du bara skulle hinna med två pass. Blanda in så du ett pass kör medel bänken med knäböjen och breda bänken med marken. Att du då kör dina maxreps i bänk först, sen vadare till böjen och marken. Gör den viktiga träningen först och främst. Hinner du med så prioritera ut några assistansövningar.

Exempel på 3 pass i veckan

Vecka 1		
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp
Bänkprens - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 60% 5xMR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x10 65% 3x10	Bänkprens - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 60% 5xMR
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 3x10 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x10 70% 1x10 MR	Chins: 3x8-15
Drag uppiftån: 3x8-15 MR set 3	Utfall: 3x10	Dala triceps: 3x8-15 MR set 3
Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x10	Valfri rodd: 3x8-15
Omvändaflys: 3x8-15	Benlyft: 3 set	Facepulls: 3x10-20
Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Höftutårotationer: 3x8-20	Stång curls: 3x8-15 MR set 3

Ifall du känner att du vill eller behöver träna fem pass i veckan finns en konstellation för dig här nedanför. Dock så tycker jag du bör ge 4 pass i veckan programmet en chans först och även läsa stycket om *Extra träning*

För fem pass i veckan så är det stora att det slängs in lite extra ståpress. Veldig lätt och inte maxreps. Sen är det assistans får andra passen som slängts in. Så man kan säga att pass tre blir ett assistanspass.

Vecka 1				
Pass 1	Pass 4	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Bänkprens - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 60% 5xMR	Knäböj/Boxböj: 50%/45% 3x12	Ståpress & vändning: 50% 3x12	Bänkprens - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 60% 5xMR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x10 65% 3x10 MR set 3
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 3x10 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x10 70% 1x10 MR	Valfri rodd: 3x8-15	Chins: 3x8-15	Raka mark: 50% 3x12
Drag uppiftån: 3x8-15 MR set 3	Utfall: 3x10	Omvändaflys: 3x8-15	Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x10
Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Benlyft: 3 set	Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Valfri rodd: 3x8-15	Splittböj: 3x10
Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Höftutårotationer: 3x8-20	Stång håll: 3x20-40 sek	Facepulls: 3x10-20	Magövning: 3 set
		Bålrotationer: 3x10-15		

Skicka videos på varje maxreps set i knäböj, marklyft, bredgrepps bänkprens, medegrepps bänkprens och stå press samt gärna något av dina bättre set chins till [info@joseferiksson.se](mailto:info@joseferiksson.se) på [wetransfer.com](https://www.wetransfer.com). Döp videon till ditt namn, övning och vecka av programmet.

Sluten facebook grupp för deltagarna i projektet:

<https://www.facebook.com/groups/1527772244309622>

För frågor [info@joseferiksson.se](mailto:info@joseferiksson.se)



20% rabatt hos tyngre med koden: [motoandlighetenochvidare](https://tyngre.com/motoandlighetenochvidare)  
Handla hos tyngre här: [tyngre.com/joseferiksson](https://tyngre.com/joseferiksson)

5% rabatt hos Nordic Fighter med koden: [bankpressnu](https://nordicfighter.com/bankpressnu)  
Handla hos Nordic Fighter här: [nordicfighter.com](https://nordicfighter.com)

@bänkprens.nu

@tyngrekraftsport

@josef\_eriksson



[www.Bänkprens.nu](https://www.Bänkprens.nu)