

Bult Projektet

Bult projektet vecka 2

Vecka 2			
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp	Pass 4 - Underkropp
Bänkprens - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 66% 5x8 MR	Knäböj/Boxböj: 52,5%/47,5% 3x12	Bänkprens - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 66% 5x8 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 3x8 MR set 3
Ståpress & vändning 50% 1x10 60% 1x8 65% 3x8 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 65% 1x8 75% 1x8 MR	Chins: 3x8-15	Raka mark: 52,5% 3x12
Drag uppiftån: 3-4x8-15 MR set 3	Utfall: 3x10	Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x10
Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3	Benlyft: 3 set	Valfri rodd: 3-4x8-15	Splittböj: 3x10
Omvändaflys: 3x8-15	Bälrotationer: 3x10-15	Facepulls: 3x10-20	Stång håll: 3x20-40 sek
Stång curls: 3-4x8-15 MR set 3	Höftutårotationer: 3x8-20	Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Magövning: 3 set

Exempel på 3 pass i veckan

Vecka 2		
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp
Bänkprens - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 66% 5x8 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 3x8	Bänkprens - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 66% 5x8 MR
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 1x8 65% 3x8 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 65% 1x8 75% 1x8 MR	Chins: 3-4x8-15
Drag uppiftån: 3-4x8-15 MR set 3	Utfall: 3x10	Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3
Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x10	Valfri rodd: 3-4x8-15
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
Bänkpess - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 66% 5x8 MR	Knäböj/Boxböj: 52,5%/47,5% 3x12	Ståpress & vändning: 52,5% 3x12	Bänkpess - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 66% 5x8 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 3x8 MR set 3
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 1x8 65% 3x8 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 65% 1x8 75% 1x8 MR	Valfri rodd: 3-4x8-15	Chins: 3x8-15	Raka mark: 52,5% 3x12
Drag uppiftån: 3x8-15 MR set 3	Utfall: 3-4x10	Omvändaflys: 3x8-15	Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x10
Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Benlyft: 3 set	Stång curls: 3-4x8-15 MR set 3	Valfri rodd: 3x8-15	Splittböj: 3x10
Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Höftutåtrotationer: 3x8-20	Stång håll: 3x20-40 sek	Facepulls: 3x10-20	Magövning: 3 set
		Bälrotationer: 3x10-15		

Skicka videos på varje maxreps set i knäböj, marklyft, bredgrepps bänkpess, medegrepps bänkpess och stå press samt gärna något av dina bättre set chins till 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



20% rabatt hos tyngre med koden: [motoandlighetenochochvidare](https://tyngre.com/motoandlighetenochochvidare)

Handla hos tyngre här: tyngre.com/josef_eriksson

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

Handla hos Nordic Fighter här här: nordicfighter.com

[@bankpress.nu](https://www.instagram.com/bankpressnu)

[@tyngrekraftsport](https://www.instagram.com/tyngrekraftsport)

[@josef_eriksson](https://www.instagram.com/josef_eriksson)



www.Bankpress.nu