

# Bult Projektet

Bult projektet vecka 3

Vecka 3			
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp	Pass 4 - Underkropp
Bänkprens - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 72% 5x6 MR	Knäböj/Boxböj: 55%/50% 3x12	Bänkprens - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 72% 5x6 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 76% 3x6 MR set 3
Ståpress 6 vändning 50% 1x10 60% 1x8 70% 3x6 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x6 MR	Chins: 3-4x8-15	Raka mark: 55% 3x12
Drag uppiftån: 3-4x8-15 MR set 3	Utfall: 3x8-12	Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x8-12
Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3	Benlyft: 3 set	Valfri rodd: 3-4x8-15	Splittböj: 3x8-12
Omvändaflys: 3x8-15	Bålrotationer: 3x10-15	Facepulls: 3-4x10-20	Stång håll: 3x20-40 sek
Stång curls: 3-4x8-15 MR set 3	Höftutårotationer: 3x8-20	Stång curls: 3-4x8-15 MR set 3	Magövning: 3 set

Exempel på 3 pass i veckan

Vecka 3		
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp
Bänkpresa - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 72% 5x6 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 76% 3x6	Bänkpresa - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 72% 5x6 MR
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 1x8 70% 3x6 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x6 MR	Chins: 3-4x8-15
Drag uppiftån: 3-4x8-15 MR set 3	Utfall: 3x8-12	Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3
Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x8-12	Valfri rodd: 3-4x8-15
Omvändaflys: 3x8-15	Benlyft: 3 set	Facepulls: 3x10-20
Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Höftutåtrötationer: 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.

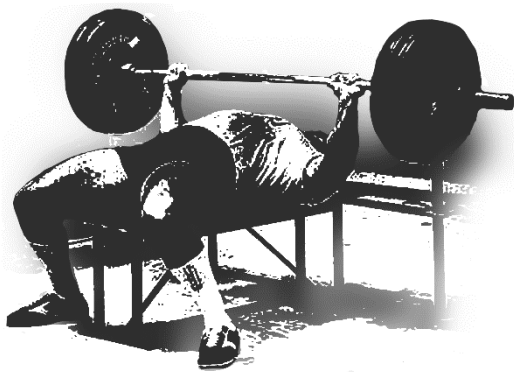
Vecka 3				
Pass 1	Pass 4	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Bänkprens - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 72% 5x6 MR	Knäböj/Boxböj: 55%/50% 3x12	Ståpress & vändning: 52,5% 3x12	Bänkprens - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 72% 5x6 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 76% 3x6 MR set 3
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 3x8 70% 3x6 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x6 MR	Valfri rodd: 3-4x8-15	Chins: 3-4x8-15	Raka mark: 55% 3x12
Drag uppiftån: 3x8-15 MR set 3	Utfall: 3-4x8-12	Omvändaflys: 3-4x8-15	Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3x8-12
Dala triceps: 3x8-15 MR set 3	Benlyft: 3 set	Stång curls: 3-4x8-15 MR set 3	Valfri rodd: 3-4x8-15	Splittböj: 3x8-12
Stång curls: 3x8-15 MR set 3	Höftutårotationer: 3x8-20	Stång håll: 3x20-40 sek	Facepulls: 3-4x10-20	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: [motoandlighetenochochvidare](https://tyngre.se/motoandlighetenochochvidare)  
Handla hos tyngre här: [tyngre.se/josef\\_eriksson](https://tyngre.se/josef_eriksson)

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

@bänkprens.nu

@tyngrekraftsport

@josef\_eriksson



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