

# Bult Projektet

Bult projektet vecka 4

Vecka 4			
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp	Pass 4 - Underkropp
Bänkpress - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 78% 1x4 78% 5x4 MR	Knäböj/Boxböj: 57,5%/52,5% 3x12	Bänkpress - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 78% 1x4 78% 5x4 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 76% 1x4 82% 3x4 MR set 3
Ståpress & vändning 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 75% 3x4 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x4 85% 1x4 MR	Chins: 3-5x8-15 MR	Raka mark: 57,5% 3x12
Drag uppiftån: 3-5x8-15 MR	Utfall: 3-4x8-12	Dala triceps: 3-5x8-15 MR	Goodmornings: 3-4x8-12
Dala triceps: 3-5x8-15 MR	Benlyft: 3-4 set MR	Valfri rodd: 3-5x8-15 MR	Splittböj: 3-4x8-12
Omvändaflys: 3-4x8-15 MR	Ryggresningar: 2-3 set MR	Facepulls: 3-4x10-20	Stång håll: 3-4x20-40 sek
Stång curls: 3-5x8-15 MR	Höftutåtrotationer: 3-4x8-20 MR	Stång curls: 3-5x8-15 MR	Magövning: 3-4 set

Exempel på 3 pass i veckan

Vecka 4		
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp
Bänkpress - Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 78% 1x4 78% 5x4 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 76% 1x4 82% 3x4	Bänkpress - Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 78% 1x4 78% 5x4 MR
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 75% 3x4 MR set 3	Marklyft - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x4 85% 1x4 MR	Chins: 3-5x8-15 MR
Drag uppfåtån: 3-4x8-15 MR	Utfall: 3-4x8-12	Dala triceps: 3-5x8-15 MR
Dala triceps: 3-4x8-15 MR	Goodmornings: 3-4x8-12	Valfri rodd: 3-5x8-15
Omvändflys: 3-4x8-15 MR	Benlyft: 3-4 set MR	Facepulls: 3x10-20
Stång curls: 3-5x8-15 MR	Höftutåtrotationer: 3x8-20	Stång curls: 3-5x8-15 MR

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. Väldigt lätt och inte maxreps. Sen är det assistans får andra passen som slängts in. Så man kan säga att pass tre blir ett assistanspass.

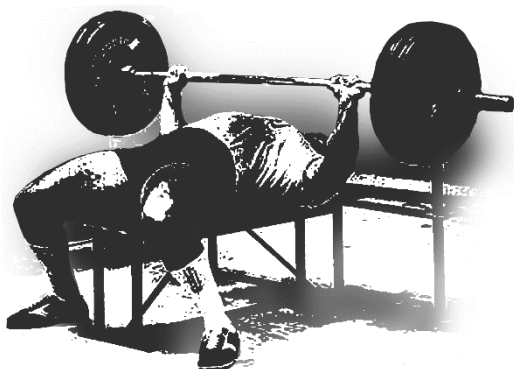
Vecka 4				
Pass 1	Pass 4	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Bänkpress – Medel: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 78% 1x4 78% 5x4 MR	Knäböj/Boxböj: 57,5%/52,5% 3x12	Ståpress & vändning: 55% 3x10	Bänkpress – Brett: 50% 1x10 60% 1x10 66% 1x8 72% 1x6 78% 1x4 78% 5x4 MR	Knäböj - Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 76% 1x4 82% 3x4 MR set 3
Ståpress & vändning: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 75% 3x4 MR set 3	Marklyft – Bälte: 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x4 85% 1x4 MR	Valfri rodd: 3-4x8-15	Chins: 3-4x8-15	Raka mark: 57,5% 3x12
Drag uppiftån: 3-4x8-15 MR	Utfall: 3-4x8-12	Omvändaflys: 3-4x8-15	Dala triceps: 3-4x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3-4x8-12
Dala triceps: 3-4x8-15 MR	Benlyft: 3 set MR	Stång curls: 3-4x8-15 MR	Valfri rodd: 3-4x8-15	Splittböj: 3-4x8-12
Stång curls: 3-4x8-15 MR	Höftutåtrotationer: 3x8-20	Stång håll: 3x20-40 sek	Facepulls: 3-4x10-20	Magövning: 3-4 set
		Ryggresningar: 3x10-15		

Skicka videos på varje maxreps set i knäböj, marklyft, bredgrepps bänkpress, medegrepps bänkpress 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 hot tyngre med koden: motoändlighetenochvidare  
Handla hos tyngre här: [tyng.re/josef\\_eriksson](https://tyng.re/josef_eriksson)

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

@bänkpress.nu

@tyngrekraftsport

@josef\_eriksson



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