

Bult Projektet

Bult projektet vecka 6

Nu ska du räkna om ditt IRM till ett uppskattat IRM. Använd Excel kalkylatorn som finns att ladda hem på <https://www.bankpress.nu/bultprojektet/>

Där finns det fyra olika flikar. En flik för smalmark, sumomark, bänkpress, knäböj.

Knappa in ditt maxreps resultat från vecka 5. I bänken väljer du det bästa resultatet.

Du kommer då få ett nytt estimerat max. Den vikten ska du utgå från i programmet från och med nu.

I bänkpress ska du utgå från ditt estimerade IRM med stopp om du ska tävla i slutet av programmet. Om du inte ska tävla så utgå från det estimerade maxet utan stopp. Det samma gäller i programmet. Står det stopp, men du inte ska tävla eller maxa med stopp, kör inte de seten med stopp.

Ifall ditt estimerade max är lägre än din start max kan det bero på flera orsaker. Räkna då ditt estimerade max på 102% av ditt start max.

Vecka 6			
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp	Pass 4 - Underkropp
Bänkpress - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 2x1 Stopp 93% 3x1 Stopp 70% 1xMR 50% 1xMR	Knäböj/Boxböj: 62,5%/57,5% 5x8	Bänkpress - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 1x1 Stopp 87% 1x1 Stopp 93% 1x1 Stopp 97% 1x1 Stopp 75% 3x5 Stopp 60% 1xMR	Knäböj - Bälte: 60% 1x5 70% 1x3 78% 1x1 85% 3x1 70% 1x5
Ståpress & vändning 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x4 85% 3x1 MR set 3	Marklyft - Bälte: 60% 3x3 70% 3x1	Chins: 3-5x8-15 MR	Raka mark: 40% 3x8
Drag uppifrån: 3-5x8-15 MR	Utfall: 2-3x8-12	Valfri rodd: 3-5x8-15 MR	Splittböj: 2-3x8-12
Dala triceps: 3-5x8-15 MR	Benlyft: 2-3 set MR	Stång curls: 3-5x8-15 MR	Stång håll: 2-3x20-40 sek
Omvändaflys: 3-4x8-15 MR	Höftutåtrotationer: 2-3x8-20 MR	Facepulls: 3-4x10-20	Magövning: 2-3 set
Stång curls: 3-5x8-15 MR			

Exempel på 3 pass i veckan

Vecka 6		
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp
Bänkpress - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 2x1 Stopp 93% 3x1 Stopp 70% 1xMR 50% 1xMR	Knäböj - Bälte: 60% 1x5 70% 1x3 78% 1x1 85% 3x1 70% 1x5	Bänkpress - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 1x1 Stopp 87% 1x1 Stopp 93% 1x1 Stopp 97% 1x1 Stopp 75% 3x5 Stopp 60% 1xMR
Ståpress & vändning 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x4 85% 3x1 MR set 3	Marklyft - Bälte: 60% 3x3 70% 3x1	Chins: 3-5x8-15 MR
Drag uppifrån: 3-5x8-15 MR	Utfall: 2-3x8-12	
Dala triceps: 3-5x8-15 MR		Valfri rodd: 3-5x8-15
Omvändaflys: 3-5x8-15 MR	Benlyft: 2-3 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. 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 6				
Pass 1	Pass 4	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Bänkpress – Medel: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 2x1 Stopp 93% 3x1 Stopp 70% 1xMR 50% 1xMR	Knäböj/Boxböj: 62,5%/57,5% 5x8	Ståpress & vändning: 55% 3x10	Bänkpress – Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 1x1 Stopp 87% 1x1 Stopp 93% 1x1 Stopp 97% 1x1 Stopp 75% 3x5 Stopp 60% 1xMR	Knäböj - Bälte: 60% 1x5 70% 1x3 78% 1x1 85% 3x1 70% 1x5
Ståpress & vändning 50% 1x10 60% 1x8 70% 1x6 80% 1x4 85% 3x1 MR set 3	Marklyft – Bälte: 60% 3x3 70% 3x1	Valfri rodd: 3-4x8-15	Chins: 3x8-15	Raka mark: 40% 3x8
Drag uppifrån: 3-5x8-15 MR	Utfall: 3x8-12	Omvändaflys: 3x8-15		
Dala triceps: 3-5x8-15 MR	Benlyft: 3-4 set MR	Stång curls: 3x8-15 MR	Valfri rodd: 3x8-15	Splittböj: 3x8-12
Stång curls: 3-5x8-15 MR	Höftutåtrotationer: 3-4x8-20	Stång håll: 3x20-40 sek	Facepulls: 3x10-20	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 på wettransfer.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: [motoändlighetenochvidare](#)
Handla hos tyngre här: tyng.re/josef_eriksson

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

[@bänkpress.nu](#)

[@tyngrekraftsport](#)

[@josef_eriksson](#)



www.Bänkpress.nu