

# Bult Projektet

Bult projektet vecka 6b

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.

Vecka 6b			
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp	Pass 4 - Underkropp
Bänkpress - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 5x1 Stopp 70% 1xMR 60% 1xMR 50% 1xMR	Knäböj/Boxböj: 62,5%/57,5% 5x10	Bänkpress - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 2x1 Stopp 93% 1x1 Stopp 75% 3x5 Stopp 50% 1xMR	Knäböj - Bälte: 60% 1x5 70% 1x3 78% 1x3 85% 3x3 70% 1x5
Ståpress & vändning 50% 3x10 - MR set 5	Marklyft - Bälte: 60% 3x5 70% 3x5	Chins: 3-5x8-15 MR	Raka mark: 40% 3x12
Drag uppifrån: 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: 3-4 set MR	Facepulls: 3-4x10-20	Stäng håll: 3-4x20-40 sek
Stäng curls: 3-5x8-15 MR	Höftutåtrotationer: 3-4x8-20 MR	Stäng curls: 3-5x8-15 MR	Magövning: 3-5 set

Exempel på 3 pass i veckan

Vecka 6b		
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp
Bänkprens - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 5x1 Stopp 70% 1xMR 60% 1xMR 50% 1xMR	Knäböj - Bälte: 60% 1x5 70% 1x3 78% 1x3 85% 3x3 70% 1x5	Bänkprens - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 2x1 Stopp 93% 1x1 Stopp 75% 3x5 Stopp 50% 1xMR
Ståpress & vändning 50% 3x10 - MR set 5	Marklyft - Bälte: 60% 3x5 70% 3x5	Chins: 3-5x8-15 MR
Drag uppifrån: 3-5x8-15 MR	Utfall: 3-4x8-12	Dala triceps: 3-5x8-15 MR
Dala triceps: 3-5x8-15 MR	Goodmornings: 3-4x8-12	Valfri rodd: 3-5x8-15
Omvändaflys: 3-5x8-15 MR	Benlyft: 3-4 set MR	Facepulls: 3x10-20
Stång curls: 3-5x8-15 MR	Höftutåtrötationer: 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 6b				
Pass 1	Pass 4	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Bänkprens - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 5x1 Stopp 70% 1xMR 60% 1xMR 50% 1xMR	Knäböj/Boxböj: 62,5%/57,5% 5x10	Ståpress & vändning: 55% 3x10	Bänkprens - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 2x1 Stopp 93% 1x1 Stopp 75% 3x5 Stopp 50% 1xMR	Knäböj - Bälte: 60% 1x5 70% 1x3 78% 1x3 85% 3x3 70% 1x5
Ståpress & vändning 50% 3x10 - MR set 5	Marklyft - Bälte: 60% 3x5 70% 3x5	Valfri rodd: 3-4x8-15	Chins: 3x8-15	Raka mark: 40% 3x12
Drag uppifrån: 3-5x8-15 MR	Utfall: 3-5x8-12	Omvändaflys: 3-5x8-15	Dala triceps: 3-5x8-15 MR set 3	Goodmornings: 3-4x8-12
Dala triceps: 3-5x8-15 MR	Benlyft: 3-4 set MR	Stång curls: 3-5x8-15 MR	Valfri rodd: 3-5x8-15	Splittböj: 3-4x8-12
Stång curls: 3-5x8-15 MR	Höftutåtrotationer: 3-4x8-20	Stång håll: 3-4x20-40 sek	Facepulls: 3-4x10-20	Magövning: 3-4 set
		Ryggresningar: 3-4x10-15		

Skicka videos på varje maxreps set i knäböj, marklyft, bredgrepps bänkprens, medgrepps bänkprens och stå press samt gärna något av dina bättre set chins till [info@joseferiksson.se](mailto:info@joseferiksson.se) på [wetransfer.com](https://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: [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](#)

[@tyngrekriftsport](#)

[@josef\\_eriksson](#)



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