

# Bult Projektet

## Bult projektet vecka 7

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, bänkprens, 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 bänkprens 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 7			
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp	Tävling/Maxning
Bänkprens - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 3x1 Stopp 60% 3x10	Knäböj - Bälte: 60% 1x3 70% 3x1	Bänkprens - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 3x1 Stopp 40% 2x20	Knäböj - Bälte + värmare: 60% 1x3 70% 1x1 78% 1x1 85% 1x1 91% ingång 96% andra 100% sista
Stå press med vändning: 50% 3x5	Marklyft - Bälte: 60% 5x1		Bänkprens: 60% 1x3 70% 1x1 Stopp 80% 1x1 Stopp 87% 1x1 Stopp 93% ingång 97% andra 100% sista
Omvändflys: 2-3x8-15			Marklyft - Bälte: 60% 1x1 70% 1x1 Stopp 80% 1x1 Stopp 90% Ingång 96% Andra 100% Sista

Exempel på 3 pass i veckan

Vecka 7		
Pass 1 - Överkropp	Pass 2 - Underkropp	Pass 3 - Överkropp
Bänkpress - Brett: 60% 2x5 Stopp 70% 2x3 Stopp 80% 2x1 Stopp 87% 3x1 Stopp 60% 4x10	Knäböj - Bälte: 60% 1x3 70% 3x1	Knäböj - Bälte + värmare: 60% 1x3 70% 1x1 78% 1x1 85% 1x1 91% ingång 96% andra 100% sista
Stå press med vändning: 50% 3x5	Marklyft - Bälte: 60% 5x1	Bänkpress: 60% 1x3 70% 1x1 Stopp 80% 1x1 Stopp 87% 1x1 Stopp 93% ingång 97% andra 100% sista
Omvändaflys: 2-3x8-15		Marklyft - Bälte: 60% 1x1 70% 1x1 Stopp 80% 1x1 Stopp 90% Ingång 96% Andra 100% Sista

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

De som kört 5 pass i veckan kör alternativet för 4 pass i veckan. Då 4 pass ink tävlingen.

Om du tävlar så maxa i ståpress och chins veckan efter tävling. Om du maxar i gymmet så kör det samma pass.

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 hos tyngre med koden: [motoändlighetenochvidare](#)  
Handla hos tyngre här: [tyngre.se/josef\\_eriksson](https://tyngre.se/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)