

Styrketrening for folk i farta

*En kort og handlingsrettet manual for effektiv
muskelvekst*

William Eskil Fagerbakk

Treningsmanual

Dette er en handlingsmanual.

Den inneholder kun det nødvendige for å bygge muskelmasse.

Systemet fungerer når det følges.

Quick Start

- Tren 1 sett per øvelse til/nær failure
- Hold økten kort (20–40 minutter)
- Tren hver 3.–4. dag
- Loggfør vekt og repetisjoner
- Spis i moderat energioverskudd

1. Slik trener du

Antall sett

- Tren 1 arbeidssett per øvelse
- Unntak: Tunge baseøvelser kan trenes med 2 arbeidssett (tunge baseøvelser kjøres med 2 arbeidssett og stoppes 1–2 repetisjoner før failure for å redusere risikoen for teknikkbrudd)

Tunge baseøvelser:

- Knebøy
- Markløft
- Benkpress
- Stående skulderpress
- Stangroing

Intensitet

- Stopp settet først når du ikke kan fullføre en repetisjon til med kontrollert teknikk

- Hvert arbeidssett skal utføres nær dette punktet

Tempo

Bruk kontrollert tempo:

- Løft vekten: 1–2 sekunder
- Hold i toppunktet: 1 sekund
- Senk vekten: 3–4 sekunder

Viktig:

Den kontrollerte senkefasen er viktigst.

Tempo er en retningslinje – målet er full kontroll.

Oppvarming

- Utfør 2-3 lette oppvarmingssett i hovedøvelsen
- Annen oppvarming gjøres ved behov for å sikre god utførelse.
- Unngå tøying og løping i oppvarmingen.

Øvelsesvalg

- Frivekter (stang, manualer, kroppsvekt)
- Maskiner
- Kombinasjon

Ingen øvelser er obligatoriske.

Velg øvelser du kan utføre trygt og kontrollert.

Frekvens og varighet

- 4–6 øvelser per økt
- 20–40 minutter total tid

Hold økten kort. Unngå unødvendig arbeid.

Kondisjon og tøying (interferens)

Hvis du kombinerer styrketrening med kondisjon og/eller tøying, følg disse reglene:

- Rekkefølge i samme økt:
Styrke → Kondisjon → Tøying
- Hvis du trener kondisjon samtidig med styrketrening:
 - Velg sykling, roing eller lignende
 - Unngå løping
- Hold kondisjonsarbeidet:
 - Moderat i varighet
 - Lavt nok til at det ikke påvirker styrkefremgang

2. Hvor ofte du trener

Startfrekvens

- Tren hver 3.–4. dag

Rotasjon

- Push → Pull → Bein
eller
- Helkropp → Helkropp → Helkropp
eller
- Overkropp → Underkropp

Justering

- Hvis du gjør fremgang: Behold frekvensen
- Hvis progresjonen stopper: Vent 1 ekstra dag før neste økt

Tren sjeldnere eller reduser volum når du står fast.

Frekvens følger respons, ikke kalender.

3. Slik måler du fremgang

Treningslogg

Loggfør hver økt:

- Dato
- Øvelse
- Vekt
- Repetisjoner

Fremgang

Fremgang =

- Flere repetisjoner på samme vekt
eller
- Mer vekt med samme repetisjoner

Eksempel:

Dato	Øvelse	Vekt	Reps
05.02	Benkpress	60 kg	8
09.02	Benkpress	60 kg	10
13.02	Benkpress	62,5 kg	8

Evaluering

- Evaluer hver 2.-3. økt
- Hvis samme øvelse står stille i 2-3 økter → gå til seksjon 5

4. Mat og energi

Energioverskudd

- Spis 100–200 kcal mer per dag enn vedlikeholdsbehovet

Slik estimerer du vedlikehold:

- Vei deg 3–7 morgener
- Bruk gjennomsnittet
- Stabil vekt = vedlikehold

Justering

- Vei deg ukentlig (samme forhold)

Sjekk ukesendring:

- Vekt opp + styrke opp → Behold inntaket
- Vekt opp raskt uten styrkeøkning → Reduser til 100 kcal overskudd
- Vekt står stille → Øk med 100 kcal

Protein

- 1,6–2,2 g protein per kg kroppsvekt daglig

Karbohydrater og fett

- Inkluder begge
- Fordel resten av kaloriene mellom disse

Kreatin (valgfritt)

- 3–5 g daglig
- Ikke nødvendig, men kan hjelpe

5. Når det står fast

Hvis progresjon uteblir i 2–3 økter, gå gjennom disse punktene:

1. Var jeg nær nok failure?

→ Tren nærmere failure neste økt

2. Var økten for lang?

→ Fjern øvelser eller ekstra sett

→ Hold økten under 40 minutter

3. Ventet jeg lenge nok?

→ Vent 1 ekstra dag før neste økt

4. Spiser jeg faktisk i overskudd?

→ Øk energiinntaket med 100 kcal

→ Eventuelt øk protein (opp mot 2,2 g/kg)

Gjør én justering om gangen.

Eksempelprogram – Push / Pull / Bein

Generelle regler:

- Alle arbeidssett kjøres til/nær failure
- Repsområder er veiledende
- 2 sett kun på tunge øvelser
- 1 sett på resten

Push

Øvelse	Sett	Reps
Stående skulderpress	2	6–12
Dips	1–2	6–12
Chest fly	1	6–12
Triceps pushdown	1	6–12
Side lateral raise	1	6–12

Pull

Øvelse	Sett	Reps
Markløft	2	5–8
Lat pulldown	1–2	6–12
Face pull	1	10–15
Bicepscurls	1	6–12

Legs

Øvelse	Sett	Reps
Knebøy	2	8-15
Leg extensions	1	12-20
Tåhev	1	12-20

Frekvens

- Tren hver 3.–4. dag

Totalt: ca. 2–3 økter per uke