

BLOCK 2 (Vecka 5-8)

F Efter fyra veckors inledande diet bör du ha gjort rejäla framsteg, främst vad gäller minskning av kroppsfettet. Dina muskler bör framträda bättre, främst vid axlar och armar samtidigt som midjan bör ha blivit smalare. Du bör se både större och starkare ut.

Det är dock vid denna tidpunkt som det kan finnas risk för att man börjar tappa muskelmassa. Våra kroppar klarar av en tämligen hård energirestriktion under kortare perioder. Men om detta fortsätter kommer det att bli svårare och svårare att motverka de negativa effekterna av kraftig energirestriktion (muskelförlust, hunger och så vidare).

Vårt mål för nästkommande block blir därmed att göra allt vi kan för att undvika muskelförlust, samtidigt som vi fortsätter att förbränna maximalt med kroppsfett. Många tränande gör här misstaget att träna med ett högre antal repetitioner i tron om att förbränna extra energi och "mejsla" fram musklerna. Gå inte på den gamla rappakaljan. Om vi vill ge vår kropp en anledning till att behålla muskelmassan, och förhoppningsvis öka den, finns det bara en sak vi kan göra – och det är att lyfta tunga vikter!

Jag brukar alltid säga till mina klienter att så länge de inte tappar i styrka under en diet tappar de inte heller någon muskelmassa. Det är en enkel

universell regel. Och om du ökar i styrka kan du till och med ha lagt på dig ett kilo muskler eller två.

Efter fyra veckor med ett mycket lågt intag av kolhydrater har nu vår kropp ställt om sig och blivit effektivare på att använda fettsyror som bränsle. Vi kan därmed introducera en aning mer kolhydrater i vår diet under detta träningsblock, något som även kommer att hjälpa oss med styrkeökningar och förhoppningsvis lite öknings av muskelmassan.

När det kommer till kosttillskott är det nu ett bra tillfälle att lägga till insulinreglerande tillskott som r-ala, äppelcidervinäger och kanel för att öka effekten av kolhydraterna i dieten.

Vi kommer även att öka den kardiovaskulära träningen något, vilket öppnar för användandet av en bra fettförbrännande produkt för att öka frisättningen av fettsyror.

UTDRAG FRÅN
THE BODY
TRANSFORMATION GUIDE

BLOCK 2 (VECKA 5-8) - TRÄNINGSPROGRAM

Mål: öka styrkan

Träningsplit:

Dag 1: Lårdominant och lågintensiv kardio

Dag 2: Överkropp, horisontaldominant och intervallträning

Dag 3: Intervallträning

Dag 4: Höftdominant och lågintensiv kardio

Dag 5: Överkropp, vertikaldominant och intervallträning

Dag 6: Intervallträning och magträning

Dag 7: Vila

Vecka 5, dag 1: Underkropp, lårdominant och lågintensiv kardio

Övning	Ordning	Set	Reps	Tempo	Vila	Teknik
A1. Hack-Lift	A1/A2	6	6,5,4,6,5,4	3010	120s	
A2. Stående vadpress		6	10-12	3010	120s	
B1. Benpress	B1/B2	6	6,5,4,6,5,4	3010	120s	
B2. Sittande vadpress		6	15-18	3010	120s	
C. Knäböj	Ensam	4	6-8	3010	120s	
Gång på löpband	Direkt efter träning	1	30min	5-6km/h	-	8-10 graders lutning

Vecka 5, dag 2: Överkropp, horisontaldominant och intervallträning

Övning	Ordning	Set	Reps	Tempo	Vila	Teknik
A1. Bänkpress	A1/A2	6	6,5,4,6,5,4	3010	90s	
A2. Scott-curl		6	8-10	3012	90s	2s toppkontraktion
B1. Smal bänkpress	B1/B2	6	6,5,4,6,5,4	3010	90s	
B2. Omvänd skivstångscurl		6	8-10	3010	90s	
C1. Lutande bänkpress	C1/C2	4	6-8	3010	90s	
C2. Sittande rodd		4	8-10	3012	90s	2s toppkontraktion

Övning	Set	Högintensitet	Lågintensitet
Spinningcykel	12-15	30s	30s

Vecka 5, dag 3: Intervallträning

Övning	Set	Högintensitet	Lågintensitet
Spinningcykel	12-15	30s	30s