

INGEN BEACH I SIKTE? DÅ ÄR DET...

TEXT: JOACHIM BARTOLL
FOTO: ALEX ARDENTI

DAX ÄTT VÄXA

Packat undan flip-flopsen och solskyddskrämen? Fint. Då kan vi äntligen ägna oss åt att träna och äta för att växa. Nu är det nämligen growing season.

Vinterhalvåret har ännu en gång sänkt sig över Sverige. För oss gymrättor innebär det allt som oftast några månader med träning helt dedikerad till muskeltillväxt innan paniken inför strand-säsongen ännu en gång gör sig påmind under våren.

Som en liten julklapp till dig som är BODY-läsare tänkte vi därför servera ett

riktigt effektivt uppbyggnadsprogram. Innan vi går in på split, övningar, set och repetitioner börjar vi med det vi alla gillar bäst, åtminstone i praktiken; mat och träningsnutrition.

Ät, träna, sov och ät lite till

Egentligen är det så enkelt, åtminstone i teorin. Att proppa i sig mat i tid och otid

må vara anabolt, i alla fall för fettcellerna. Även om de till viss mån kan rättfärdigas som värmeisolering så här i vintertider är det ändå muskelcellerna vi främst är intresserade av att göra.

Nyckeln till dem är näringstimning och då främst innan och under dina träningspass. Det är nämligen vid denna tidpunkt vi verkligen kan styra vart näringen tar vägen.



TRÄNINGSNUTRITIONENS ABC

Personligen föredrar jag en låg måltidsfrekvens, men har du ett ätberoende och måste skyffla i dig mat sex gånger om dagen är det helt okej. Det viktiga är att din senaste måltid bör ha intagits omkring tre timmar innan träningen. Laddningen börjar sedan en timme innan du kliver in på gymmet. Vid denna tidpunkt tar du två till tre frukter. Skulle du ha problem med att smälta dem i tid till passet kan du istället ta ett långsamt kolhydratpulver omkring 45 minuter innan. Dessa kolhydrater ger dig energi under passet utan att skapa en för tidig insulinrespons (vilket vi kommer till strax).

30 minuter innan laddar vi med valfri Pre-workout produkt och gärna ytterligare lite långsamma kolhydrater. Fokus vid denna tidpunkt bör ligga på tillskott som ökar blodflödet samt vätsketrycket i musklerna. Kreatin och beta-alanin är bra exempel. Produkter baserade på palatinos, risolidodextrin, D-glukos och citrullinmat med tillsatta mineraler och salter (exempelvis natrium, kalium, fosfor och magnesium) bidrar till att trycka in ännu mer vätska och näring i muskelcellerna.

10 till 15 minuter innan vill vi få i oss snabba kolhydrater tillsammans med ett snabbt protein. Kolhydraterna är till för att skapa ett insulinpåslag i början av träningspasset för att transportera kolhydrater och aminosyror till muskelcellerna. Dessutom ökar detta blodflödet till musklerna precis innan och i början av träningspasset, en effekt som vi sedan fyller på

under träningspasset genom ökat blodflöde till musklerna från träningsstimulansen.

Resultatet blir att vi under och efter träningen kan få in mer näring i muskelcellerna än vad som annars är möjligt. Som en kosmetisk bonus kommer du att få ett rejält tryck och som byggare vet du att tryck, ja det är tveifan det viktigaste i gymmet.

När träningspasset väl har påbörjats frisätts katekolaminer som till viss del blockerar insulinets effekt, och upptaget av glukos och aminosyror sker därmed till större grad via andra vägar (muskelkontraktionsinducerad näringstillförelse). Därför dricker vi med fördel väl utblandat vassleprotein eller EAA (essentiella aminosyror) under passet.

Eftersom vi laddade med näring innan och under passet är det ingen panik med att få i sig näring efter träningen. I detta fall är det faktiskt bättre att låta aminosyrenivån i blodet falla något så vi kan få en mer kraftfull stimulans av proteinsyntesen när vi äter igen omkring 1-1,5 timme senare.

Sammanfattning

60 MINUTER INNAN:

2-3 frukter, eller 30-50 g långsamma kolhydrater
45 minuter innan

30 MINUTER INNAN:

Pre-workout (prestationshöjande ämnen), 30 g långsamma kolhydrater

15 MINUTER INNAN:

0,3 g x kroppsvikt av protein,
0,45 g x kroppsvikt av snabba kolhydrater

UNDER TRÄNINGEN:

0,45 g x kroppsvikt av protein
60 minuter efter: måltid

EFFEKTIV OCH SMART TRÄNING

Träningsprogrammet jag tänker bjuda er på är en beprövad variant av vad deltagarna i årets Talangjakten och många av mina klienter de senaste två åren haft som grundupplägg. Om samtliga av dem lyckats bygga flera kilo muskler trots tävlingsdiet kan jag garantera att du med tajmad träningsnutrition och julmat kommer att inleda de första månaderna under 2011 med en ny garderob.

Träningsplitet är arrangerad efter rörelsemönster vilket minimerar överlappning från pass till pass. Eller som vi sa förr; ett push-pull split. För att spara tid och samtidigt arbeta med potentiering av nervsystemet ligger de flesta huvudövningar i en logisk följd där vi hela tiden går vidare till en övning där vi är starkare. Detta sker främst genom att vi kopplar in fler och/eller starkare muskler. Vid pass ett, där vi fokuserar på pressrörelser, går vi exempelvis från militärpress till lutande bänkpress för att avsluta med vanlig plan bänkpress.

Enbart dessa tre övningar stimulerar de önskade muskelgrupperna axlar, bröst och triceps till max. Det idealiska vid dessa skiften av övningar är att starta med den vikt du nådde i övningen innan. I början kan detta vara tufft då tanken är att hela tiden öka vikten något under varje set (upptrappning). I så fall är det helt okej att gå ned med 20 procent i belastning inför varje övning.

EXEMPEL PÅ IDEALISK ÖVNINGSÖVERGÅNG:

Militärpress (börja på 60 % av 1RM);

50 kg x 5, 60 kg x 5, 70 kg x 5, 75 kg x 5, 80 kg x 3, 85 kg x 3

Lutande bänkpress;

85 kg x 3, 90 kg x 3, 95 kg x 3, 100 kg x 3, 102,5 kg x 3

Bänkpress;

102,5 kg x 3, 105kg x 3, 107,5 kg x 3, 110 kg x 3, 112,5 kg x 3

För mer ingående beskrivning av upptrappning se artiklarna "3 lyft för din träning" samt "Kraft är kung" (BODY mars och april 2010).

PROGRESSION

Även om man trappar upp vikterna och låter dagsformen avgöra antalet set går det inte att jaga ökning av belastningen i varje pass. Det fungerar en stund, men förr eller senare kommer nervsystemet att säga ifrån och inflammationer samt leder att göra sig påminda. Var därför smart och använd någon form av progressionssystem. Ett klassiskt sådant som fungerar grymt bra med detta träningsprogram är följande:

"Det viktiga är att din senaste måltid bör ha intagits omkring tre timmar innan träningen."



”Accelerera till nära maxfart under 8-10 sekunder och jogga sedan under 20 sekunder. Upprepa 10-12 gånger och varva sedan ned.”

MIKROCYKEL 1

(ingång/avlastning):

Arbeta dig upp till en vikt som är nära teknisk failure på samtliga övningar (avbryt så snart du känner att du inte längre dominerar vikten).

MIKROCYKEL 2

(ökad träningsvolym):

Arbeta dig upp till samma vikt som cykeln innan, men utför 1-2 set extra per övning i det område där det börjar bli riktigt tungt (80-90 % av 1 RM).

MIKROCYKEL 3

(ökad träningsintensitet):

Med lika många set som i förra cykeln, försök nu arbeta dig upp till en högre vikt än tidigare.

MIKROCYKEL 4

(ökad intensitet/minskad volym):

Återgå till det antal set du utförde i cykel 1, men försök än en gång att arbeta dig upp till en högre vikt än förra cykeln.

En mikrocykel innefattar ett varv med samtliga träningspass inklusive eventuell vilodag(ar).

När du börjar om på mikrocykel 1 arbetar du dig upp till en belastning du har full kontroll över. Förhoppningsvis är den något högre än förra gången, men inte så hög som i fjärde cykeln. Den första cykeln i blocket fungerar både som inkörsport och avlastningsvecka.

En annan viktig detalj som inte kan poängteras nog är att aldrig gå till positiv failure i huvudövningar. Du ska alltid känna att du har full kontroll och äger vikten i samtliga repetitioner. I kompletterande övningar i slutet av programmen gör det inget om du når failure i sista setet, men det ska aldrig vara ditt mål.

UPPLÄGG AV TRÄNINGSDAGAR

Personligen är jag ingen direkt förespråkare av vilodagar. Istället rekommenderar jag aktiv återhämtning och lättisam aktivering av nervsystemet. Detta har en överförande effekt till nästkommande träningspass och en lättisam genomblödning av musklerna forslar bort slaggprodukter och för in näring.

Ett enkelt exempel på detta är olika typer av styrkekomplex som jag skrev om i artikeln Totaltränad (BODY 315, oktober 2010). Det är en fördel att välja övningar där du kan eliminera så mycket som möjligt av den excentriska (sänkande) delen i rörelserna. Utför övningarna explosivt och håll aldrig emot i den sänkande fasen.

Ett annat alternativ är korta och intensiva spurter i form av intervaller. Accelerera till nära maxfart under 8-10 sekunder och jogga sedan under 20 sekunder. Upprepa 10-12 gånger och varva sedan ned.

EXEMPEL PÅ MIKROCYKEL FÖR NYBÖRJARE/MEDELAVANCERADE:

Dag 1: Överkropp
(press-dominant)

Dag 2: Underkropp
(lår-dominant)

Dag 3: Aktiv återhämtning

Dag 4: Överkropp
(drag-dominant)

Dag 5: Underkropp
(höft-dominant)

Dag 6: Aktiv återhämtning

Dag 7: Inled mikrocykel 2

EXEMPEL PÅ MIKROCYKEL FÖR AVANCERADE:

Dag 1: Överkropp
(press-dominant)

Dag 2: Underkropp (lår-dominant)

Dag 3: Överkropp
(drag-dominant)

Dag 4: Aktiv återhämtning

Dag 5: Överkropp
(press-dominant)

Dag 6: Underkropp
(höft-dominant)

Dag 7: Aktiv återhämtning

Vad nu? Två presspass under en och samma mikrocykel. Jajamensan kompis, de som har tränat länge och därmed har ett effektivt nervsystem kan vanligtvis träna pressrörelser och de muskelgrupper som involveras i dessa mer frekvent än andra muskelgrupper. Om du känner dig riktigt uppfinningsrik kan du byta ut de sekundära övningarna i det andra passet.

HUR MÅNGA VECKOR?

Hur länge kan jag följa detta program? Som med alla program bör man följa det så länge man gör någon form av framsteg. En nybörjare kan nöta på med samma program upp mot ett halvår utan att stagnera, medan någon som är väldigt avancerad behöver göra justeringar redan efter 4-8 veckor. Tumregeln är att det är dags att göra någon liten förändring eller helt byta program om man stått still i fler än två till tre av samma typ av träningspass i rad. Det vill säga, har du exempelvis stått still i minst två presspass

på raken kan det vara dags att ändra något eller prova något helt nytt för en stund. Enkla förändringar kan exempelvis vara att byta ut några övningar, öka antalet repetitioner och minska antalet set under en cykel, eller minska träningsvolymen genom att lägga in fler dagar med aktiv vila.

Eftersom programmet har inbyggd avlastningsvecka kan majoriteten av alla tränande följa det under åtminstone tre makrocykler. Varje makrocycel är cirka fyra veckor, vilket ger en programtid på minst tolv veckor.

FULL KOLL PÅ KOSTEN

När du sätter igång med en uppbygg-nadsfas bör du skriva ner dina mått varannan vecka. På så sätt kan du justera kosten beroende på resultaten du når. Om vi helt bortser från näringen innan och under träningen är ett bra utgångsläge 2,5 gram protein och 1 gram fett per kilo kroppsvikt, gärna så stor del nyttiga fetter som möjligt. Mängden kolhydrater beror både på din aktivitetsgrad och din insulinkänslighet. Vanligtvis är din insulinkänslighet bättre ju mindre kroppsfett du har.

Det första och viktigaste steget är att lägga in kolhydrater timmen innan träning och därefter fylla på under resterande delar av dagen. Står man still i vikt ökar man kolhydraterna. Ökar kroppsfettet är kolhydraterna det första man skär ned på - men aldrig i samband med träningen (där de gör mest nytta). Ett bra utgångsläge för de flesta är 100-150 gram kolhydrater om dagen utöver det som intas vid träningen. Dela upp detta på åtminstone tre måltider om dagen och välj så jordnära och naturliga födoämnen som möjligt.

”Det första och viktigaste steget är att lägga in kolhydrater timmen innan träning och därefter fylla på under resterande delar av dagen.”

Periodisera ditt näringsintag

Vanligtvis varierar näringsintaget ganska kraftigt då vi stryker träningsnutritionen på återhämtningsdagar och/eller vilodagar. För bäst effekt rekommenderar jag att du håller igen rejält på maten. Nästan som en komprimerad ABCDE-diet intryckt på en mikrocykel. Allra effektivast är faktiskt en fasta, eller en fasta med små intag av aminosyror och/eller proteindrinkar med två-tre timmars mellanrum.

En traditionell fasta sätter fettförbränningen i överfart och låter mag- och tarmsystemet få vila medan en fasta med enbart små proteindrinkar maximerar proteinsyntesen. Båda tillvägagångssätten ger dig ett mycket större svängrum med födoointaget under de övriga dagarna då de skapar ett ganska stort energiunderskott.

Det är de dagarna du är i gymmet och äger vikterna, de dagarna då födoointaget är av allra störst betydelse. Att variera födoointaget med fasta på detta sätt ger dessutom ett rejäl anabolt uppsving dagarna efter. It's a win-win.

FÖRKLARINGAR TILL PROGRAMMEN

UPPTRAPPNING: Börja med cirka 60 % av din maxvikt och öka belastningen något för varje set.

TILL TEKNISK FAILURE: Välj en belastning så att du når teknisk failure inom angivet antal repetitioner. Detta är när ditt övningsutförande börjar bli lidande och du gärna vill ta en paus eller fuska för att orka fler repetitioner.

SET MED 12/10RM: välj en belastning där du når failure vid 12 eller 10 reps. Utför endast angivet antal repetitioner. Du bör inte vara nära failure förrän eventuellt i sista setet.

	ÖVNING	SET	REPS	TEKNIK	VILA
PASS 1: ÖVERKROPP (press-dominant)	A. Axelpress från pinnar med start vid pannan	4	3	30-50 % av 1RM	30s
	B. Militärpresa	5-7	3-5	Upptäppning	30-60s
	C. Lutande bänkpresa	5-7	3-5	Upptäppning	30-60s
	D. Bänkpresa	5-7	3-5	Upptäppning	30-60s
	E. Smal bänkpresa eller smala dips	5	3-5	Upptäppning	30-60s
	F1. Liggande triceps-hantelextensions	1-2	8-12	Till teknisk failure	-
	F2. Stående triceps-hantelextensions	1-2	8-12	Till teknisk failure	-
	F3. Sittande sidolyft med hantlar	1-2	8-12	Till teknisk failure	-
	F4. Stående framåtlift med hantlar	1-2	8-12	Till teknisk failure	-

PASS 2: UNDERKROPP (lår-dominant)	A. Upphopp med hantel mot bröstskorg	4	3	20-40 % av 1RM	30s
	B. Frontböj	5-7	3	Upptäppning	45-60s
	C. Knäböj	5-7	5	Upptäppning	45-60s
	D. Utfall med skivstång, korta steg	4	8-10	Set med 12RM	60s
	E. Janda sit-ups*	4	8-10	Set med 12RM	60s
	F1. Djupa upphopp	1	8	Explosiva	-
	F2. Benspark	1	10-15	Till teknisk failure	-
	F3. Gående utfall med hantlar	1	10-15	Till teknisk failure	-
	F4. Djupa knäböj med hantlar vid axlarna (använd samma hantlar som i F3)	1	Max	Till teknisk failure	-

PASS 3: ÖVERKROPP (drag-dominant)	A. Liggande chins med fötter på boll/bänk	4	3	Explosiva	30s
	B. Latsdrag, brett grepp	5-7	6	Upptäppning	45-60s
	C. Latsdrag, smalt grepp	5-7	6	Upptäppning	45-60s
	D. Sittande rodd med 2s kontraktion*	5-7	4	Upptäppning	45-60s
	E. Pullovers eller stående rakarmade pull-downs	4	8-10	Set med 12RM	60s
	F. Skivstångscurl	3	8-10	Set med 12RM	60s
	G. Skivstångscurl dubbel topp-kontraktion**	3	6-8	Set med 10RM	60s
	H. Skivstångscurl dubbel botten-kontraktion***	3	6-8	Set med 10RM	60s
	I. Hammer curls	2	6-8	Set med 10RM	60s

PASS 4: UNDERKROPP (höft-dominant)	A. Boxböj, börja med omkring 40 % av 1RM	5-7	3	Upptäppning	30-60s
	B. Stelbenta marklyft	5-7	5	Upptäppning	45-60s
	C. Marklyft eller styrkelyfts-good mornings	5-7	3	Upptäppning	45-60s
	D. Liggande lårcurl	4	8-10	Set med 12RM	60s
	E. Höftstöt* eller cable pull-throughs	4	8-10	Set med 12RM	60s
	F. Ryska twist	4	8-10	Set med 12RM	60s

AKTIV ÅTERHÄMTNING PÅ GYMMET	A1. Explosiv hängande frivändning	5	3	20-40 % av 1RM	-
	A2. Explosiv bänkpresa	5	3	20-40 % av 1RM	-
	A3. Koncentriska chins (kliv av/på bänk)	5	5	Koncentrisk	-
	A4. Burpees (armhävning med upphopp)	5	5	-	-
	A5. Explosiv stötresa	5	5	20-40 % av 1RM	-
	A6. Explosiva knäböj	5	5	Använd A5	120s

AKTIV ÅTERHÄMTNING HEMMA	A1. Djupa upphopp	5	5	Kroppsvikt	-
	A2. Explosiva armhävningar	5	5	Kroppsvikt	-
	A3. Liggande chins med fötter på boll/bänk	5	5	Kroppsvikt	-
	A4. Burpees (armhävning med upphopp)	5	5	Kroppsvikt	-
	A5. Sidohopp	5	5	Kroppsvikt	-
	A6. Explosiva armhävningar med fötterna högt	5	5	Kroppsvikt	120s

TRÄNINGEN

Mitt förslag på hur du ska träna under denna period ser ut så här

Samtliga pass inleds med en aktiveringsövning för nervsystemet där en sub-maximal belastning används. I pass fyra är aktiveringen inbakad i seten med boxböj, därav att ingångsvikten endast är 40 % av 1RM.

*) Du pressar hämlarna mot något, vilket flexar baksida lår och kopplar ur höftböjlarna.

*) 2s kontraktion: stanna rörelsen i kontraherat läge i 2 sekunder och fokusera på att anspänna hela ryggen.

**) Dubbel topp-kontraktion: lyft hela vägen upp, sänk halva vägen ned, lyft upp, sänk hela vägen ned. Det är 1 reps.

***) Dubbel botten-kontraktion: lyft halva vägen upp, sänk ned, lyft hela vägen upp, sänk ned. Det är 1 reps.

*) Höftstöt: Sitt på golvet med baksida axlar mot en bänk och fötterna indragna mot sätet. Placera in skivstång över magen och pressa upp den genom att gå upp i brygga.