



Norges vektløfterforbund - Program 1

3 treningsdager/ uke

Uke 1 og 2: Øvelser for å bedre prestasjonen i rykk og støt, fokus er teknikk og balanse.
Uke 3: Siste dag i denne uke skal du prøve maxløft og dagene før er derfor lettere enn i Uke 1 og 2.
Her må du prioritere hastighet ennå sterkere og jobbe med fokus på hvert løft.

⇒ % av max/ Reps x Set
Max (1RM) regnes av:
- Rykk (alle rykkøvelser)
- Støt (alle støtøvelser)
- Knebøy bak/ front

Uke 1		Løft:	187	RI:	73,0	90%+:	9	
Dag 1	1	17	Rykk fra heng	60/ 3	65/ 3	70/ 3	75/ 2 X 4	(o/kne)
	61	2	Vending fra heng	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 4		
		3	Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	<u>80/ 2 X 10</u>		80% EMOM
		4	Situps og Hyperextension	10 X 2				
Dag 2	1	14	Rykk	60/ 3	70/ 3	75-80-85-90/ 1 X 2		
	66	2	Støt	60/ 3	70/ 3	75-80-85-90/ 1 X 2		(1 støt pr. set)
		3	Knebøy Bak	60/ 4	70/ 4	80/ 4 X 5		
		4	Spenshopp med stang	/ 5-10 x 3				(På nakken)
		5	Push ups	X x 3				
Dag 3	1	15	Fallrykk	/ 3 X 5				
	60	2	Rykk Knebøy	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 3		
		3	Press bak nakken	/ 3 X 5				(Fra støtsplitt)
		4	Knebøy Front	60/ 3	70/ 3 X 2	80/ 3 X 2		
		5	Gluteham og Scorpion	10 X 3				

Uke 2		Løft:	170	RI:	71,5	90%+:	3	
Dag 1	1	15	Rykk f.h.	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 3		(Øvelsene utføres som forrige uke)
	48	2	Kickstøt b.n.	60/ 3	65/ 3 X 2	70/ 3 X 3		
		3	Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	75-80-85-90/ 1 X 3		(3 min pause)
		4	Push ups	X x 3				
		5	Situps og Hyperextension	10 X 2				
Dag 2	1	15	Rykk	60/ 3	70/ 3 X 2	75/ 3 X 2		
	65	2	Støt	60/ 3	70/ 3	75/ 2 X 2	80/ 2 X 2	(1 støt pr. set)
		3	Knebøy Bak	60/ 5	70/ 5	<u>80/ 2 X 10</u>		80% EMOM
		4	Spenshopp med stang	/ 5-10 x 3				(På nakken)
		5	Gluteham og Scorpion	10 X 3				
Dag 3	1	15	Vending	60/ 4	65/ 3	70/ 2 X 4		
	57	2	Press bak nakken	/ 3 X 5				
		3	Knebøy Front	60/ 3	70/ 3 X 2	80/ 3 X 2		
		4	Good Morning	/ 4 X 3				
		5	Duckwalk og Jackknife	10 X 3				

Uke 3		Løft:	97	RI:	77,3	90%+:	8	
Dag 1	1	15	Fallrykk	/ 3 X 5				(Max.hastighet!)
	52	2	Rykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 1	80/ 1
		3	Støt	60/ 3	65/ 3	70/ 2	75/ 1	80/ 1
		4	Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 2		(1 støt pr. set)
Dag 2	KONKURRANSE eller TEST:							
	45	1	12 Rykk	60/ 3	70/ 2	75/ 1	80/ 1	85/ 1 osv. (Enkle til max)
		2	21 Støt	60/ 3+1	70/ 2+1	75/ 1	80/ 1	85/ 1 osv. (Enkle til max)
		3	12 Knebøy Front	60/ 3	70/ 2	75/ 1	80/ 1	85/ 1 osv. (Enkle til max)
		4	Situps og Hyperextension	10 X 2				

Hvis du er frisk og utvilt bør du ha en positiv opplevelse av denne dagen og framgang i de 3 øvelsene du maxer i

Dette programmet trener du 2 ganger, altså samlet 6 uker. Deretter kan du gå videre til Program 2