



## Norges vektløfterforbund - Program 2

3 treningsdager/ uke

Uke 1 og 2: Noen nye øvelser i dette programmet, både for å bedre å trene generell styrke og rykk og støt  
 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:	224	RI:	67,2	90%+:	9	
Dag 1	1	18	Rykk fra heng	60/ 3	65/ 3	70/ 3	75/ 3 X 3 (o/kne)
	85	2	23 Styrkevendning m/ kickstøt	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 5	(1 støt pr. set)
	3	14	Overstøt	60/ 2	65/ 2	70/ 2	75/ 2 80/ 2 X 3 (Fra stativ)
	4	30	Knebøy Front	60/ 5	70/ 5	<u>80/ 2 X 10</u>	80% EMOM
	5		Situps og Hyperextension	10 X 2			
Dag 2	1	18	Rykk	60/ 3	70/ 3	75-80-85-90/ 1 X 3	2 min pause
	78	2	32 Støt	60/ 3	70/ 3	75-80-85-90/ 1 X 3	2 min pause (1 støt pr. set)
	3	28	Knebøy Bak	60/ 4	70/ 4	80/ 4 X 5	
	4		KB sving	/ 5 X 4			
	5		Crabwalk og Jackknife	10 X 3			
Dag 3	1	15	Stårykk	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 3	(Fra power posisjon)
	61	2	16 Styrkerykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 5	
	3	15	Pushpress	/ 3 X 5			
	4	15	Press bak nakken	/ 3 X 5			(Fra støtsplitt)
	5		Spenstopp	10 X 4			(Passe sliten x 4 set)
	6		Spenstopp kan gjerne være trappehopp, med samlede bein og antall trinn 1 mindre enn max. Også her tar maxøvelser på og vi sikter mot 80% av din maksimale kapasitet i hvert hopp. Du skal ikke ha annen vektbelastning enn kroppsvekten her. Bruk helst joggesko, vektløftersko har hard såle og kan være hard til ankel/ kne/ korsrygg. Pass på å lande med kne over tå!				
	6		Glutheam og Scorpion	10 X 3			
Uke 2	Løft:	231	RI:	72,3	90%+:	3	
Dag 1	1	14	Styrkerykk f.h.	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 4	(Øvelsene utføres som forrige uke)
	76	2	14 Rykk Knebøy	60/ 3	65/ 3	70/ 2 X 4	
	3	15	Fallrykk	/ 3 X 5			
	4	15	Kickstøt b.n.	60/ 3	65/ 3	70/ 3 X 3	
	5	18	Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	75-80-85-90/ 1 X 3	(3 min pause)
	6		Situps og Hyperextension	10 X 2			
Dag 2	1	14	Rykk	60/ 3	70/ 3	75/ 2 X 2 80/ 2 X 2	
	80	2	20 Støt	60/ 3	70/ 3	75/ 2 X 2 80/ 2 X 2	(1 støt pr. set)
	3	30	Knebøy Bak	60/ 5	70/ 5	<u>80/ 2 X 10</u>	80% EMOM
	4		Spenstopp med stang	/ 5-10 x 3			(På nakken)
	5	16	Press	/ 4 X 4			
	6		Glutheam og Scorpion	10 X 3			
Dag 3	1	18	Vending	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 4	
	75	2	15 Pushpress	/ 3 X 5			
	3	15	Press bak nakken	/ 3 X 5			
	4	15	Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 3	
	5	12	Good Morning	/ 4 X 3			
	6		Crabwalk og Jackknife	10 X 3			
Uke 3	Løft:	199	RI:	67,6	90%+:	8	
Dag 1	1	15	Fallrykk	/ 3 X 5			(Max.hastighet!)
	72	2	10 Rykk	60/ 3	65/ 3	70/ 2 75/ 1 80/ 1	
	3	15	Pushpress	/ 3 X 5			
	4	20	Støt	60/ 3	65/ 3	70/ 2 75/ 1 80/ 1	
	5	12	Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	80/ 3 X 2	
Dag 2	1	15	Styrkevendning m/kickstøt	60/ 4	65/ 3	70/ 2 X 4	(Bare 1 kickstøt pr. set)
	55	2	15 Press bak nakken	/ 3 X 5			(Fra støtsplitt)
	3	25	Knebøy Bak	60/ 5	70/ 5	80/ 5 X 3	
	4		Spenstopp	10 X 4			(Passe sliten x 4 set)
	5		Spenstopp kan gjerne være trappehopp, med samlede bein og antall trinn 1 mindre enn max. Også her tar maxøvelser på og vi sikter mot 80% av din maksimale kapasitet i hvert hopp. Du skal ikke ha annen vektbelastning enn kroppsvekten her. Bruk helst joggesko, vektløftersko har hard såle og kan være hard til ankel/ kne/ korsrygg. Pass på å lande med kne over tå!				
Dag 3			<b>KONKURRANSE eller TEST:</b>				
	72	1	14 Rykk	60/ 3	70/ 2	75/ 1 80/ 1 85/ 1	osv. (Enkle til max)
		2	28 Støt	60/ 3+1	70/ 2+1	75/ 1 80/ 1 85/ 1	osv. (Enkle til max)
		3	14 Knebøy Front	60/ 3	70/ 3	75/ 2 80/ 1 85/ 1	osv. (Enkle til max)
		4	16 Press	/ 4 X 4			
		5	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