



Tanken bakom **bigstuffxtreme** träning är att skapa så mycket muskel tillväxt som möjligt.

Men som vanligt så kommer det att kosta! blod, svett, och träningsvärk, inget är gratis.

Denna form av träning är uppdelad i två faser som tillsammans bådär för maximal muskeltillväxt.

Vecka 1-2

Då kör du 100 reps i en följd, sträva efter att komma upp till 70-80 st innan musklerna skriker, ta ett par andetag o fortsatt till 100, om du inte orkar! vila kör vila kör till du uppnår 100 st.

Ta en övning ur varje grupp i denna ordning .Byt övning för varje pass.

Vader

Bak lår

Fram lår

Mage

Rygg

Bröst

Biceps

Triceps

Axlar

Under arm

OBS alla muskelgrupper ska köras. Vila? ja den tid det tar att gå till nästa övning med lite tempo så tar detta ca 50 min.

Kör två dagar i rad vila en rullande.

Nu har du försatt kroppen i ett tillstånd för maximal muskeltillväxt, med andra ord

DU är redo för vecka 3-6

Vecka 3-6 Ta en övning ur varje grupp i denna ordning. Byt övning för varje pass.

Utförande: Uppvärmning set 10rep på lagom tung vikt. Verklighet 10rep på vikt du normalt klara

15rep, vila 10 sek öka vikten 3rep, vila 10 sek öka vikten 3rep, vila 10 sek öka vikten 3rep, vila 10 sek öka vikten nu ska det vara svårt att klara av 3rep men försök klarar du två rep så är det så, vila 10 sek öka vikten kör så många ni orkar! Orkar du mer än 3rep KÖR DU FÖR LÄTT höj hela stegen nästa gång.

OBS alla muskelgrupper ska köras. Vila? ja den tid det tar att gå till nästa övning med lite tempo så tar detta ca 60-70 min.

Kör två dagar i rad vila en rullande.

När du har genomlidet detta VILA 1 VECKA

Sen är det bara på det igen.

OBS

Skulle jag gå igenom det fysiologiska vad som händer med kroppen när man tränar på detta sätt skulle jag få skriva i dagar.

