**Uppvärmning:**

* 5 minuter lätt kardio (t.ex. löpband eller cykel)
* Dynamisk stretching (armcirklar, knäböj med armrörelser, utfall)

**Träningspass:**

* **Knäböj:** 3 set x 8–12 repetitioner
* **Bänkpress:** 3 set x 8–12 repetitioner
* **Marklyft:** 3 set x 6–8 repetitioner
* **Militärpress:** 3 set x 8–12 repetitioner
* **Latsdrag:** 3 set x 10–12 repetitioner
* **Bicepscurls:** 3 set x 12–15 repetitioner
* **Triceps pushdown:** 3 set x 12–15 repetitioner

**Vila mellan set:** 1 minut

**Förklaring av övningarna:**

* **Knäböj:** En basövning som tränar flera muskelgrupper i benen och rumpan.
* **Bänkpress:** En basövning för bröstmusklerna och triceps.
* **Marklyft:** En basövning som tränar en stor del av kroppens muskulatur, särskilt baksida lår och rumpa.
* **Militärpress:** Tränar axlar och överkropp.
* **Latsdrag:** Tränar bred ryggmuskulatur.
* **Bicepscurls:** Tränar biceps.
* **Triceps pushdown:** Tränar triceps.

**Tips för att maximera resultaten:**

* **Fokusera på rätt teknik:** En bra teknik minskar risken för skador och maximerar träningseffekten.
* **Ät proteinrik kost:** Protein är viktigt för muskeluppbyggnad.
* **Vila tillräckligt:** Kroppen behöver vila för att återhämta sig och bygga muskler.

**Varför just detta program?**

* **Helkroppsträning:** Träningsprogrammet täcker de stora muskelgrupperna.
* **Basövningar:** Fokus ligger på basövningar som ger störst muskeltillväxt.
* **Progression:** Öka vikterna eller repsantalet gradvis för att fortsätta utmana musklerna.