



[Den enkle guiden til å bygge muskler og bli sterkere](#)

Konklusjon og praktiske anbefalinger

(Jeg forsøker et nytt format der konklusjonen kommer først i artikkelen).

De fleste vil få best resultater med et program der hver øvelse eller muskelgruppe trenes mellom 2-3 ganger per uke, med 3 harde eller 4 moderat harde (1 rep i reserve/1RIR) eller 5-6 submaksimale (2-4RIR) sett hver trening, i det repsområdet du foretrekker - men for de fleste vil det være mellom 6-12 reps.

Jeg synes allikevel det er lurt å bruke litt tid på både høyere enn 12 og lavere enn 6 reps en gang i blant.

Følg instinkt ditt.

Hvis du ikke har noen instinkter, kan du prøve en treningsfase hvor du går fra 20+ reps ned til 1-3 reps på en progressiv måte (øk vektene fra uke til uke mens du reduserer antall reps) for å få den nødvendige erfaringen du kan reflektere over.

Å løfte nærmere sin 1RM med lave reps vil som regel gi den beste økningen i 1RM på grunn av spesifisitetsprinsippet, og ferdighet (øve på «testen» ofte) spiller en stor rolle i evnen til å vise sine absolutte 1RM styrke.

Hvis du av ulike grunner ønsker eller trenger et høyere treningsvolum (som ikke nødvendigvis er riktig når du blir bedre trent, en påstand jeg ikke skal gå i dybden på her) vil det være bedre å øke treningsfrekvensen i stedet for antall sett/volum per treningsøkt.

Hvis du ikke konsekvent blir sterkere (flere reps på samme vekt eller mer vekt) og generelt føler at du ikke er restituert og uthvilt, bør du redusere volum, frekvens eller begge deler.

Dette gjelder for alle dere som uavhengig av årsak har for dårlig restitusjon:

- søvnmangel (personlig erfaring med å være pappa til en 1-årig som fremdeles våkner flere ganger hver natt)
- kaloriunderskudd (planlagte dietter eller ubevisst underspising)
- dårlig stresshåndtering (jobb/studievaner, manglende vane til å kunne si Nei, det å være en pessimist for å nevne noen eksempler).

Jeg har tidligere skrevet artikler på den engelske bloggen min om hva jeg anser for å være [det optimale programmet](#) og hva som er [overdreven treningsmengde](#), men jeg tenkte det var på tide å komme med en oppdatering.

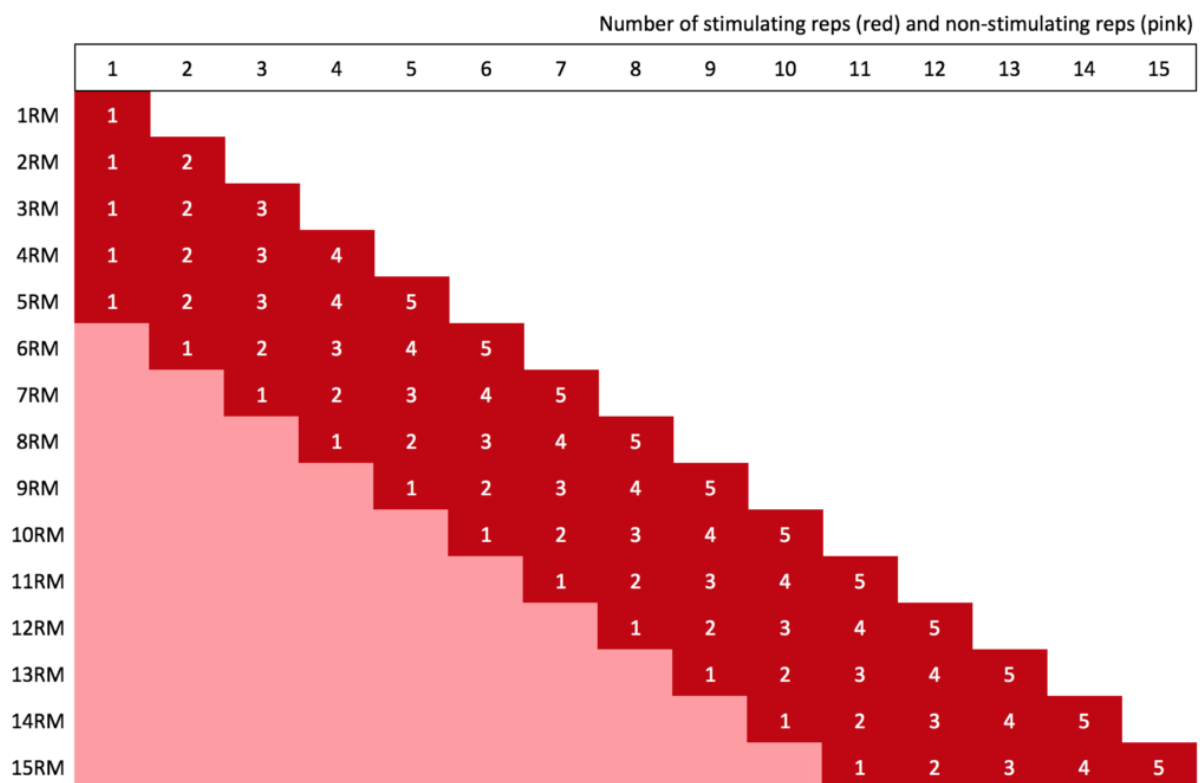
Etter hvert som mer forskning blir gjort, får vi mer informasjon om hva som fungerer for den gjennomsnittlige medlem på treningscenteret for å bygge en muskel større og sterkere - men på individnivå har jeg noen ganske så relevante innblikk i hva som vil fungere for akkurat deg når de generelle retningslinjene ikke gjør det .

Jeg tror ikke det er spesielt produktivt å gå seg vill i matematiske beregninger rundt trening, hvor noen begynner å finregne på hvor mye vekt du løfter totalt (ofte kalt tonnasje eller volumbelastning - totale reps x sett x vekt).

Tonnasje eller volumbelastning er ikke nødvendigvis ensbetydende med hypertrofi (muskelvekst).

Avhengig av ulike faktorer har det blitt vist i forskning de seneste årene at uansett vektbelastning, så lenge det er innenfor området 40-85% av 1RM (1 rep maks - ditt maksløft i en gitt øvelse), vil du oppnå den nødvendige stimulansen for muskelvekst på de siste ca 5 reps av et sett til utmattelse.

Jeg kom opp med uttrykket «effektive reps» for mange år siden da jeg skapte [Myo-reps \(link til min e-bok\)](#), og andre treningseksperter har senere adoptert det eller lignende uttrykk (f.eks. Stimulerende reps) - [se denne artikkelen av Chris Beardsley](#) som driver siden Strength and Conditioning Research og det medfølgende bildet:



Så fra et rent praktisk perspektiv får du lik muskelvekst av et sett med 5 reps med din 5RM (absolutte 5 rep maks, den vekta du klarer 5 men ikke 6 reps med) som du får fra et sett på 20 reps med din 20RM, siden du får 5 «effektive» reps i begge scenarier.

I praksis vil de fleste [oppleve at de får bedre resultater ut av bestemte rep-områder](#) (så lenge du ikke misforstår at den forbigående «pumpen» fra høyere reps medfører langsiktig muskelvekst, for det er ikke nødvendigvis riktig antagelse).

Siden høyere reps genererer mer systemisk og lokal utmattelse (15-20+) og lavere reps (1-5) gir mer belastning på ledd, sener og bindevev, vil de fleste ende opp i området 6-12 reps som et godt kompromiss.

Jeg vil også legge til at [hvis du velger øvelser du liker å trene, vil du få bedre resultater](#) enn å tviholde på en eller annen forestilling om hvilke øvelser som er mest effektive.

Fordi det krever lengre restitusjonstid å trene til absolutt utmattelse (der du ikke klarer en repetisjon til uten hjelp), er det bedre å trene med 1 Rep I Reserve (RIR) som en god hovedregel. Du kan enkelt kompensere for tapet av effektive reps ved å gjøre et ekstra sett.

Så for eksempel:

3 sett med 10 reps @ 10RM (5 effektive reps per sett) = 15 effektive reps (i praksis vil du ofte se 10,8,7,6 reps på grunn av akkumulert utmattelse)

4 sett med 9 reps @ 10RM (4 effektive reps per sett) = 16 effektive reps (i praksis 9,8,8,7 reps)

eller 1 Myo-rep sett med 9 + 3 + 3 + 2 @ 10RM = 15 effektive reps □

Med mindre du trener Myo-reps som på en unik måte balanserer utmattelse for å få inn flere effektive reps på kortere tid, er det best for restitusjonen å ha minst 2-3 minutter hvile mellom hvert sett på en øvelse.

Styrkeløftere kan trene flere såkalt submaksimale sett ved høyere belastninger for å oppnå tilstrekkelig treningsmengde, uten å kreve for mye tid til restitusjon, slik at de kan trene oftere (høy treningsfrekvens), siden styrke også kan sies å være en ferdighet som drar nytte av at du «øver» ofte.

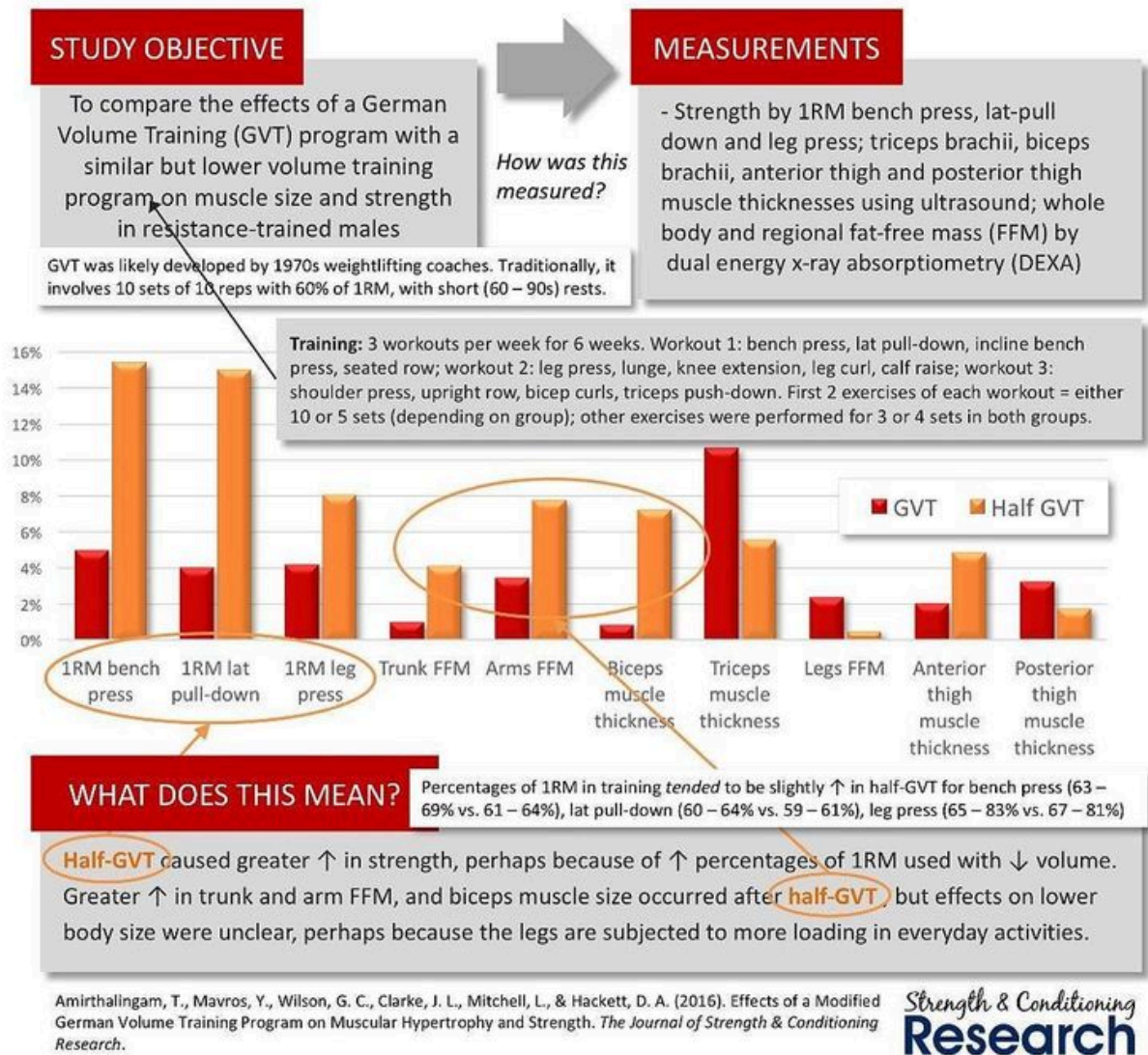
Eksempel: 6-8 sett med 1-2 reps på 3-5RM

Det beryktede norske [frekvensprosjektet](#) viste de beste treningsresultatene i både styrke og hypertrofi ved å trene hvert baseløft (markløft, benkpress, knebøy) 6x/uke - men dette var også et program med ekstremt høy treningsmengde der 3x/uke-gruppen brukte 3 timer på å gjennomføre ei treningsøkt OG de var jo også løftere i eliteklassen med lang erfaring og høy treningstoleranse.

Da hver treningsøkt skaper en viss utmattelse (både lokal og sentral, eller perifert og CNS/sentralnervesystem som de vanligvis refereres til som), vil det være et såkalt dose-respons forhold med en såkalt bell-kurve (stiger bratt, flater ut, og gå så nedover igjen) og ikke en rett linje som bare flater ut. Når du overskrider rundt 4-6 sett per muskelgruppe og samtidig trener nær eller til utmattelsespunktet, kan du pådra deg en rekke negative effekter.

Dette ble vist i den såkalte [German Volume Training studien](#) der 5 sett 10 reps oppnådde bedre resultater enn 10 sett 10 reps som programmet egentlig går ut på:

German Volume Training is *too much* volume for optimal gains?



Så selv om [en nyere studie](#) har vist bedre muskelvekst med en treningsmengde i størrelsesorden 30-45 sett per uke per muskelgruppe (!), vil det sannsynligvis kun fungere for en bestemt undergruppe (yngre menn med lavt stressnivå) i korte perioder (6-8 uker), siden tiår med forskning ([her er en oppsummering](#)) OG min egen erfaring tilsier at de fleste får bedre resultater med mindre tid på treningscenteret på lengre sikt.

Håper du fikk noe nyttig ut av dette. Skriv gjerne i kommentarfeltet hvis du har noen spørsmål.

Eksempel på en overkroppsokt for en som foretrekker et lavt-til-medium repsområde (dvs. meg selv):

Benkpress:

2 sett @ 8RM - 1RIR (7, 5 reps)

paret opp med:

[Face Pulls](#)

2 sett @ 12RM - 1-2RIR (10, 9 reps)

Jeg trener da 1 sett benkpress, tar 1-2min pause, 1 sett Face Pulls, 1-2min pause osv til jeg er ferdig med begge øvelsene. Dette sparer tid.

Jeg øker belastningen neste treningsøkt når og hvis jeg klarer et gitt øvre område i reps (7 reps for benkpress, 11 reps for Face Pulls i dette tilfellet)

-

Pushups med ekstra vekter på ryggen

2 sett @ 10RM - 1RIR (9, 7 reps)

paret med

[Shoulder-Pull](#)

2 sett @ 8RM - 1RIR (7, 5 reps)

-

Skulderpress (skuldre har allerede blitt trent med Face Pulls og Shoulder-Pull)

2 sett @ 8RM - 0-1RIR (8, 6 reps)

paret med

Chins/Pullups med ekstra belastning

3 sett @ 8RM - 1RIR (7, 5, 5 reps)

[Lat Rows](#)

1 sett @ 12RM - 1RIR

Jeg vil også auto-regulere volumet ved å redusere antall sett hvis jeg ser et større dropp i prestasjon (for eksempel hvis jeg får 9 reps på det første settet men så bare 4 reps på det andre settet), eller stopper all trening for den muskelgruppen hvis jeg ser reduksjon i prestasjon siden forrige gang (for eksempel hvis jeg løftet 120kg 6 reps på første sett av forrige treningsøkt og bare klarer 5 reps på første sett denne økta).

Jeg kan legge inn et ekstra sett på armer hvis jeg føler for det, men i motsetning til hva de fleste sier tar biceps og triceps faktisk lengre tid å restituere seg enn de fleste andre muskelgrupper - og de vil jo også allerede være indirekte involvert i alle press- og draøvelser. Derfor viser [noen studier ingen ekstra muskelvekst i armene](#) med å trene bicepscurl i tillegg til chins/pullups.

Percentage changes in maximum voluntary isometric contraction (MVIC) force in each muscle group after an unaccustomed workout, in untrained males

