

BRA TRÄNINGSPROGRAM

EFFEKTIVA
GIVANDE
ROLIGA



Välkommen till vår e-bok “Bra Träningsprogram”

Till varje ny klient kommer du i en eller annan form att planera träningsprogram. Kanske spenderar du mycket tid på varje ny klient och tänker över varje övningsval, varje repetition och varje liten variabel som kan tänkas nödvändig. Kanske tar du ett redan beprövat program och modifierar det efter kundens förutsättningar.

Att planera träningsprogram är något som alla tränare gör i sitt arbete. Men hur bra är dina träningsprogram? Träning kan planeras på otaliga sätt för att möta klienters önskemål och deras varierande förutsättningar och behov.

I den här E-boken kommer du steg för steg bli guidad till hur du planerar bra träningsprogram som ger dina klienter resultat.

Denna E-bok är för dig som:

- **Arbetar som personlig tränare**
- **Vill planera bättre träningsprogram**
- **Vill att arbetet ska gå enklare och smidigare**
- **Önskar ge sina klienter bättre träningsresultat**
- **Vill utveckla sina färdigheter**

Alla delar är anpassade från www.intensivept.se/blogg för E-bokformat och skrivits ihop för att få en tydligare röd tråd i texterna.

INNEHÅLL

- Steg 1: Det “perfekta” träningsprogrammet
- Steg 2: Bias i träningsvärlden
- Steg 3: Fokusera på rätt sak!
- Steg 4: Planera träningstiden
- Steg 5: Välj rätt övning för jobbet
- Steg 6: Designa dina upplägg
- Steg 7: Undvik misstag och fallgropar



Det Perfekta Programmet

Efter ett kollektivt sekel som personliga tränare, otaliga klienter, intervjuer med experter och läsandet av tusentals sidor vetenskaplig text, har vi tagit fram det ultimata träningsprogrammet. Det är coolt. Det är innovativt. Det ger resultat.

Det är perfekt.

Det bygger på en specifik hemlighet som bara vi vet - som ni ska få ta del av! Vanligtvis skulle det kosta er 2999, men bara just idag ger vi er vår hemlighet helt kostnadsfritt. Är ni redo? Här är den: *det finns inget perfekt träningsprogram.* Tyvärr.

När det kommer till att lägga upp träningsprogram handlar det om kvalificerade gissningar utifrån en kombination av vetenskap, beprövad erfarenhet och sunt förnuft.

- Att ständigt gå all out och ta varje set till failure *kan fungera*. Men högre ansträngningsgrader begränsar hur ofta du kan träna.
- Att begränsa både ansträngning och volym för att träna varje dag *kan fungera*, men vem har tid eller lust att träna så ofta?
- Att utföra fyra övningar per muskelgrupp och träna varje muskelgrupp 2-3 gånger i veckan *kan fungera*, men det kan öka risken för förslitningsskador och överträning - och skador har ingen tid med.

IntensivePT - Det Perfekta Programmet

Bra och effektiv träning handlar om *trade offs* mellan träningsvariabler (volym; frekvens; intensitet; ansträngning) i förhållande till individens resurser (kapacitet; tid; återhämtning) och målsättningar.

När vi planerar träningsprogram måste vi ta följande i beaktning:

- Målsättningar (bygga muskler, fettförbränning, prestation etc).
- Antalet träningsdagar per vecka (realistiskt sett) och vilka dagar som faktiskt finns till förfogande.
- Hur lång tid ett pass får ta utifrån individens vardag och preferenser.
- Eventuella skador eller medicinska restriktioner som gör att vissa övningar bör undvikas eller modifieras.
- Tidigare träningserfarenhet, kompetenser, fysiska förmågor och intressen.

Och sedan struktureras ett lämpligt program utifrån dessa parametrar, inklusive progression och regelbunden utvärdering. Det är sällan perfekt. Det *behöver inte* vara perfekt. Det *kan inte* vara perfekt.

IntensivePT - Det Perfekta Programmet

Hur bra ett träningsprogram är mäts utifrån individen som ska utföra det. Träningen ska kunna följas på ett enkelt sätt, inom rimlig tid, med tillräckligt mycket energi och fokus för att skapa en träningsrespons. Det lägger grunden för effektiva träningspass. Och det leder till varaktiga resultat.

Studier visar att en träningsfrekvens på fyra pass i veckan är att rekommendera då det tillåter oss att träna alla muskler två gånger i veckan med tillräcklig träningsvolym.

Men är verkligen fyra pass i veckan bra om ens klient missar ett pass var och varannan vecka och om stressen (ansträngning + tid) blir för stor att det går ut över träningskvalitén? Då är tre pass i veckan, som faktiskt blir av, bättre - passen blir då även mer fokuserade och intensiva.

Ett träningsprogram är enbart så bra som det blir utfört. Studier visar även att mellan 25-75 ansträngande repetitioner verkar vara optimalt för muskeltillväxt.

Men ta en klient som du vet ofta är stressad och trött när den kommer in för sitt pass efter jobbet; gör fyra set Knäböj, tre set Marklyft och några set Benspark följt av ett set åk hem och kolla på Netflix och ett set middag. Hinner ni med mer under en PT timme? Helt säkert. Men är verkligen mer träningsstress det denna redan trötta individ behöver?

IntensivePT - Det Perfekta Programmet

Bra träningsprogram handlar inte om att optimera träningsvariabler på ett sådant vis att vi maximerar den teoretiska träningsrespons som träningen kan väntas ge utifrån rådande kunskap om adaptationer av träning.

Vi är inte ute efter perfekt. Vi är inte ens ute efter optimalt. Vi är ute efter tillräckligt bra träningsprogram som ger våra klienter det de behöver inom ramen av vad de vill ha. Vår egna Erik Lavesson — erfaren personlig tränare, legitimerad fysioterapeut, föreläsare och expert när det kommer till att vara en allmänt smart och klyftig person — skrev en gång att *en PT ska bjuda på en träningsupplevelse som klart överskrider vad individen skulle kunna åstadkomma på egen hand*. Denna sanning med sitt världs-förankrade djup är så välformulerat och uppenbart att det smärtar att fler inte tänker på detta vis.

Sanningen är den att bästa möjliga träningsupplevelse innebär sällan att allting är optimerat utifrån rådande vetenskapliga rön och rekommendationer. Vi ska såklart alltid söka att planera träningen på ett sådant sätt att den leder till de träningsresultat som klienten behöver. Men det är lika viktigt att träningen är en bra träningsupplevelse som matchar klientens skiftande förutsättningar, behov, dagsform och intressen - så att träningen faktiskt blir av.

Första steget mot bra träningsprogram är att acceptera att det inte finns ett perfekt träningsprogram. Bara tillräckligt bra för klienten.

Bias i Träningsvärlden

Är det en sak som hotar bra träningsprogram och som sätter käppar i hjulet för personliga tränares arbete så är det bias.

Bias är något som gör att vi människor får svårare att fatta rationella beslut. Ett mycket intressant ämne som kan appliceras på nästan alla branscher. Tränings- och fitnessbranschen är inte undantagen.

Ni som känner igen ordet har förmodligen hört det antingen från vetenskapliga studier, eller från ert intresse i ekonomiska teorier - där storheter som Smith, Tversky, Kahneman och Shiller alla pratar och skriver om ämnet. För den som är ny till begreppet betyder bias partiskhet. Det vill säga den partiskhet som låser oss till ensidigt tänkande och enformigt applicerande av kunskap, riktig eller inbillad, i vår yrkesverksamhet.

Okontrollerad bias är ett gissel i träningsvärlden som tar sig många olika former. Från styrkelyftaren som anser att precis alla borde utföra de tre stora lyften, till LCHF-fanatikern som tror att alla världens hälsoproblem kan botas om vi bara slutar äta socker. Men bias är inte reserverat till de med de mest extrema åsikterna. Vi kan alla fastna i vårt eget tänk och våra egna metoder.

På följande sidor får du läsa om två olika former av bias: *availability & confirmation bias*. Medan du läser ta och reflektera över hur bias tar sig olika former i din egen syn på träning och hur det påverkar din yrkesverksamhet.

IntensivePT - Bias i Träningsvärlden

Availability bias innebär att vi tenderar att tro att det senaste vi hört om är “bäst” eller mest sant. Varje gång vi läser en ny studie som visar en effekt lägger vi mer vikt vid denna studie än något vi läst tidigare. Som ett praktiskt exempel på availability bias kan vi se till hur PTs som lär sig något nytt agerar.

För 10-15 år sedan gick PTs workshops i kettlebells. Efter att de lärt sig det teoretiska bakom och fått testa detta nya coola redskap blev det “lösningen på allt” och dessa tränare byggde sina klienters upplägg runt kettlebells. 5 år senare var det TRX som var det nyaste. Att vi måste stabilisera alla rörelser genom bålen och vi hela tiden hade ett instabilt moment som inte kunde replikeras av maskiner gjort att detta var den nya super-träningen. Återigen bytte tränare över och började planera träningsupplägg som kretsade runt TRX, som kompletterades med annan träning.

Även nu på senare finns det många exempel på availability bias. En PT går en workshop där en trovärdig person presenterar ett coolt koncept med bra logik bakom och massa studier som visar hur effektivt träningsformen är. Tränaren blir frälst och bygger sin träning runt detta koncept.

Availability bias tenderar även att florera inom grupper. Det här syns tydligast när vi ser till olika styrkeidrotter där täta kretsar av styrkelyftare, tyngdlyftare, crossfitare, kroppsbyggare och liknande sporrar på varandras partiskhet i tron om att deras metoder är de bästa. Men i själva verket har de aldrig sett någonting i verket utanför deras egna små lådor.

IntensivePT - Bias i Träningsvärlden

Sedan har vi **confirmation bias**, när vi endast ser evidens som bekräftar vår åsikt. Särskilt vanligt är confirmation bias hos de som har en fast ståndpunkt som de vägrar låta rubba. Speciellt på känsliga ämnen som de har en stark åsikt om.

Confirmation bias skiner som starkast när vi diskuterar kostfrågor. Ta effekten av kosttillskottet BCAA som exempel. Det finns ett mer eller mindre rätt svar till vad detta kosttillskott är bra för. Oavsett vad vi personligen anser. Men om vi anser att BCAA är värdelöst, då kommer vi vara mest öppna för att ta emot information som bekräftar denna bild av ämnet. Varje gång vi hittar en studie som visar att BCAA har någon typ av effekt kommer vi hitta något "fel" på den studien; *för få personer i testgruppen, för svårt att avgöra confounders, osv.* Eller helt enkelt förkasta resultatet; *att BCAA kan lindra träningsvärk är ändå bara meningslöst.* Istället kommer vi samla på oss all information som bekräftar att BCAA mycket riktigt är värdelöst.

Märken, marknadsförare och influencers frodas på vår beskaffenhet till confirmation bias. Om vi tycker om någonting då kommer vi söka bekräftelse för vår åsikt. Om vi älskar LCHF kommer vi hitta massa andra som också älskar LCHF, experter som skriver om LCHF's förträfflighet och vi kommer förkasta allting som utmanar denna världsbild. Det stora problemet med confirmation bias är dess emotionella koppling till vårt ego. Allting som talar för vår bias stärker den, medan allting som talar mot vår bias hotar vårt ego - därav skärmar vi av oss från hoten och låser oss djupare i vår confirmation bias.

IntensivePT - Bias i Träningsvärlden

Undvik bias i ditt arbete

Andra steget mot bra träningsprogram är att checka din bias vid dörren.

Med det sagt så är det självklart okej att ha vissa metoder som man föredrar över andra. Varje tränare utvecklar oundvikligen sin egen stil när det kommer till träningsplanering och det är på inget vis dåligt. Tvärtom. Det viktiga är att inte projicera sina egna personliga preferenser på klienter, utan välja metoder utifrån de förutsättningar, erfarenheter, tycken, tankar och mål som klienten faktiskt har. Det finns ofta ett rätt eller fel i arbetet med klienter, i de flesta situationer finns det ofta flera rätt och flera fel; ett mål går att nå genom många vägar - men om du anser att din väg är den bästa vägen varje gång har du glömt checka din bias. Det krävs ett visst mått av självinsikt och objektivitet för att designa bra träningsprogram till många olika klienter.

Hur gör jag för att vara objektiv?

1. Gör dina tester, din screening och din intervju grundligt så du vet vad kundens behov är.
2. Håll träningsupplägget simpelt. Vi vet hur kroppen fungerar och hur vi får resultat av träning. Det är inte raketforskning. Bygg träningsupplägget runt våra träningsprinciper och de övningar som passar bäst till din klient.
3. Krydda med saker som är kul även om det kanske finns något som är objektivt mer effektivt. Kom ihåg, träningen behöver inte vara optimal, bara tillräckligt bra.

Fokusera på rätt sak

Ett av de stora skälen till att träningsvärlden drabbas så hårt av bias och konkurrerande teorier, metoder - och ja, massa skitsnack helt enkelt - är områdets heterogenitet. Det finns otaliga aspekter, verktyg, redskap, mål och intressen när det kommer till träning, kost och hälsa. Det är inte ett dugg konstigt att vi fastnar i våra små fack när vi får blodad tand av våra erfarenheter. Att vada genom all den information som finns är tidskrävande, ansträngande, och svårt. Att bli bekväm i ett fack man har koll på är bekvämt och enkelt.

Den myriad av möjligheter som finns med varje enskild klient kan förvirra även den bästa tränaren. Tyvärr färgar detta mångas arbete på ett negativt sätt. I brist på fokus söker de en enkel lösning i en enskild metod och applicerar den på allt och alla. Eller, så gör de helt tvärtom, och använder alla metoder de kan hitta på istället för att fokusera på det klienten faktiskt behöver.

Om vi tar ett till exempel från finansvärlden och jämför det med träning får vi slående likheter. De resultat du får av att träna och den avkastning du får av att investera har mycket gemensamt med varandra och det finns flera viktiga lärdomar i de exempel som följer på kommande sidor.

IntensivePT - Fokusera på rätt sak

Person 1: Läger massa tid på att leta efter nya investeringar som ger en extra avkastning på 0.1%. Istället för att hitta pålitliga investeringar på rätt risknivå och lita på ränta på ränta effekten.

Person 2: Jobbar aktivt för att försöka överprestera index men har ingen koll på sina utgifter. Personen har autogiro inlagt som varje månad drar 5% av disponibel inkomst till ett ISK men spenderar också 30% på kläder som inte behövs.

Person 1: Läger massa tid på “finlir”; external rotation i kabelmaskin, balansträning på bosuboll, 20 minuter av mobilitetsövningar inför varje träningspass, perfekt form i alla övningar - men höjer aldrig vikterna och tränar inte hårt.

Person 2: Tränar stenhårt flera gånger i veckan, missar aldrig ett pass och siktar på nya personliga rekord i alla lyft och kör till failure varje set. Men är ute och krökar varje helg och äter bara skräpmat.

Dessa personer har två saker gemensamt: 1) de undrar varför de inte får de resultat de förväntar sig av sina ansträngningar, och 2) de fokusera på fel sak.

IntensivePT - Fokusera på rätt sak

Att stimulera en träningsrespons är i grund och botten enkelt. Även om mekanismerna bakom inte är hundra procent kartlagda vet vi att om vi utsätter kroppen för en tillräckligt stegrande belastning under tillräckligt lång tid med tillräcklig återhämtning kommer vi bit för bit att anpassa kroppens olika kapaciteter.

Vi blir starkare, bygger muskler, går ned i vikt, får bättre kondition och förbättrar flera hälsomarkörer. Precis som ett regelbundet månadssparande med en årlig snittavkastning på 7% bygger upp din rikedom snabbare än sporadiskt sparande utan en plan; kommer kontinuerligt utförd långsiktig planerat utförande av grunderna ge bättre framsteg än inkonsekvent träning och inkonsistenta vanor.

Anledningen till att det är så lätt att fokusera på fel sak är att vi hoppas det är en genväg. För vad som verkligen ger resultat är tufft, hårt, jobbigt och smärtsamt. Det är enklare att hoppas på bättre sömn om vi tar ZMA än att gå och lägga sig i tid. Det är enklare att fästa band rund armarna för ocklusionsträning än att vecka efter vecka, månad efter månad, år efter år träna Chin Ups. Det är lättare att skylla sin övervikt på kolhydrater, fett eller sina gener än att se till sina egna kostvanor.

IntensivePT - Fokusera på rätt sak

Bra träningsprogram behöver fokus. Vi vet hur vår kropp är uppbyggd, vi vet vilka funktioner våra muskler har och genom det vet vi vilka övningar som fyller vilket syfte. Vi vet också vilka näringsbehov vår kropp har, hur mycket sömn kroppen behöver och vad stress, alkohol, skador och sjukdomar gör med kroppen. Allt vi behöver göra för att planera bra träningsprogram är att se till denna fakta, se hur klienten står sig till den och fokusera på att möta klientens behov utifrån applicering av grunderna.

Fokusera på rätt sak - en checklista

1. Är träningen i linje med klientens mål?
2. Är träningen anpassad efter klientens förutsättningar och behov?
3. Är klientens livsstil i linje med klientens målsättning och behov?
4. Tränar klienten tillräckligt hårt/mycket?
5. Äter klienten enligt sitt näringsbehov?
6. Sover klienten tillräckligt mycket?

Om svaret är nej på någon av dessa frågor vet du vad du ska fokusera på. *Precis som vi fastnar i vårt egna tänk, missar vi ibland de mest uppenbara sakerna i vårt arbete. Steg tre mot bra träningsprogram är att börja fokusera på rätt sak - klientens grundläggande träningsbehov.*

Planera träningstiden

Vi vet, träningsplitt är ett något knepigt svengelskt ord. Och det är alltid frågan om det ska stavas med ett eller två t. Men grammatiska diskussioner kan vi spara till en annan gång och istället gå rakt in på karamellen:

När du planerar och lägger upp ett nytt träningsprogram finns det en rad faktorer att ta hänsyn till (nej, ditt stjärntecken är inte en av dem. Inte heller din blodgrupp eller vad din far heter i mellannamn): Målsättning, träningsnivå, skador och personliga preferenser - etcetera. I slutändan vill vi uppnå en bra balans mellan träningsvolym, frekvens och intensitet utifrån individens kontext.

Om vi utgår från genomsnittspersonen (eller en typisk PT-klient) är träningstiden ofta en begränsande faktor. Av den anledningen bör vi låta antalet träningsdagar per vecka diktera hur träningen delas upp ("splittas"). Med en relativt låg frekvens (antal träningsdagar per vecka) - och stor risk för missade träningspass - gäller det att göra det bästa utifrån det.

Och det är inte så svårt som det kan verka.

IntensivePT - Dela upp din tid

Typisk interaktion med klient:

- “Hej! Du ser pigg och stark ut idag! Hur är läget?”
- “Jo men det är ganska bra. Lite trött och stel men annars bra.”

(standardsvaret hos en PT-klient. Trötthet och stelhet verkar vara en central del i många klienters liv).

- “Har du tränat något på egen hand sedan sist?”
- “Eh. Jag skulle ju varit här i lördags... men”.

Missade träningspass är inget nytt bland PT-klienter (eller för den delen för den genomsnittliga gym besökaren).

Lika irriterande ändå. Tur att vi är försynta nog att planera i förväg.

- “Okej, ingen fara. Då ser vi till att träna igenom hela kroppen idag med ett gäng basövningar och så försöker du klämma in 1-2 egna pass längre fram i veckan. Då tränar du också igenom hela kroppen men med något färre övningar eftersom jag vet att du har lite tajt med tid”.

IntensivePT - Dela upp din tid

En genomsnittlig PT-klient tränar 1-2 pass/vecka med PT:n och 1-2 egna pass. Sedan kanske en del har lättare att komma ut och löpträna, spela tennis eller utöva annan motionsform mera på egen hand men när det kommer till styrketräning och mer högintensiv motion är det ofta svårare att få till det (och det är ju i och för sig bra för oss PT:s. Vi vill ju jobba. Det är ju så kul). Inte jättemycket träning men då måste man göra det bästa av det.

- Exempelvis genom att träna igenom hela kroppen varje gång.
- Och gärna framförallt med övningar som ger mycket bang for the buck.
- Och med relativt hög intensitet (uttryckt som RPE - Rate of Perceived Exertion).

Det handlar inte om att träna för att bli trött. Trötthet kommer som en följd av det stimuli som appliceras - det är en central del men det är inte målet i sig.

Målet är nöjd klient som känner att träningen går framåt och att denne får en chans att testa sina gränser och tänja på sin fysiska förmåga. Och gärna i en positiv och stimulerande miljö som PT:n och klienten bygger upp tillsammans.

Du har i regel 60 minuter med din klient, för att uppfylla ovanstående mål måste du förvalta din tid väl. Här följer en praktisk riktlinje att följa.

IntensivePT - Dela upp din tid

Dela upp din tid

Steg fyra mot bra träningsprogram är att dela upp träningstiden på ett effektivt och logiskt sätt.

Del 1 - Uppvärmning, 5-10 minuter

Varje träningspass bör inkludera en dynamisk uppvärmningsrutin med rörelsespecifika mobilitets- och aktiveringsövningar som förbereder klienten inför huvuddelen av träningen.

Exempel på bra träning till uppvärmningen inkluderar övningar för:

Rörlighet	Stabilitet	Aktivering
<ul style="list-style-type: none">● CAR:s (Controlled articular rotations)● Cat-Camel● Fire-Hydrants● Wall Slide● Squat to Stand● T-Spine Rotations● M.fl.	<ul style="list-style-type: none">● Enbens Rumänska Marklyft● Skater Squats● Enarms Axelpressar● Hand Walkouts● Pallof Press● M.fl.	<ul style="list-style-type: none">● Mini-band Hip Abduction● Enbens Höftlyft● Band Pull-Aparts● Box Jumps● Med Ball Wall Slams● M.fl.

IntensivePT - Dela upp din tid

Dela upp din tid

Steg fyra mot bra träningsprogram är att dela upp träningstiden på ett effektivt och logiskt sätt.

Del 2 - Basstyrka, 30-35 minuter

I en given träningsperiod bör det finnas ett huvudfokus i träningen med 3-5 nyckelövningar samt varianter som tränas regelbundet med tyngre vikter och långsiktig progression i åtanke. Tänk baslyft och stora tunga ansträngande övningar.

Exempel på bra nyckelövningar inkluderar varianter av:

Marklyft

- Konventionella marklyft
- Sumo Marklyft
- Kronlyft
- Frivändningar
- Ryck

Knäböj

- Highbar Squats
- Lowbar Squats
- Front Squats
- Zercher Squats

Pressar

- Axelpress
- Bänkpress
- Push Press
- Lutande Bänkpress
- Floor Press
- Dips

Drag

- Chin Ups
- Pull Ups
- Skivstångsrodd
- Pendlay Rows
- Sälrodd

IntensivePT - Dela upp din tid

Dela upp din tid

Steg fyra mot bra träningsprogram är att dela upp träningstiden på ett effektivt och logiskt sätt.

Del 3 - Sekundära/isoleringsövningar, 15-20 minuter

Välj övningar som hjälper din klient bygga styrka till nyckelövningarna och täcka eventuella svagpunkter som klienten kan ha. Det är även här som det finns utrymme för lite roligare eller mer äventyrlig träning. Välj 1-4 sekundära övningar och träna dem med högre träningsvolym. Perfekt tillfälle för isoleringsövningar, maskiner och super sets.

Exempel på bra sekundära övningar inkluderar övningar med:

Stång	Hantlar	Kablar	Maskiner
<ul style="list-style-type: none">• Rumänska marklyft• Shrugs• Biceps curls• Triceps extensioner	<ul style="list-style-type: none">• Goblet Squats• Utfall• Hantelrodd• Sidolyft• Hantelpressar	<ul style="list-style-type: none">• Kabelrodd• Latsdrag• Pull Throughs• Pec Flyes• Curls• Triceps extensioner	<ul style="list-style-type: none">• Leg extension• Leg curls• Maskinrodd• Benpress• Hack Squat

Och många fler övningar.

IntensivePT - Dela upp din tid

En full träningsvecka kan se ut såhär:

Måndag

	Set x Reps
Chin Ups	5x5
Skivstångsrodd	4x6
Axelpress	4x6
Pec Flyes	3x10
Biceps curls	3x10
Triceps extensions	3x10

Onsdag

Knäböj	5x5
Marklyft	4x6
Höftlyft	4x6
Leg extension	3x10
Leg curls	3x10
Cable Crunches	3x10

Fredag

Skivstångsrodd	5x5
Chin Ups	4x6
Bänkpess	4x6
Sidolyft	3x10
Biceps curls	3x10
Triceps exentions	3x10

1-3 basövningar följt av 1-3 lättare övningar gör träningen givande utan att vara för ansträngande.

Välj rätt övning för jobbet

Det finns så många övningar vi kan träna att vi skulle kunna pröva en ny övning varje dag och förmodligen gå i pension som tränare innan vi hunnit pröva alla. Men ibland är det svårt att komma på vilka övningar vi borde göra med klienter. Ibland av ren tristess och ibland på grund av idétorka.

Då kan det vara bra att scrolla genom någon av de övningsbanker som finns på internet. Kanske är ni ute efter en ny bröstövning, eller letar efter videodemonstrationer att länka till era klienter. Vilket fall som hittar ni säkert vad ni letar efter i någon av följande övningsbanker.

Bodybuilding.com

Bodybuilding.com har länge varit en go to övningsbank, med ett stort antal övningar i en funktionell sökbar databas som gör det lätt att hitta olika övningar för olika muskelgrupper, syften och redskap.

Fördel: Stor sökbar databas, många övningar, videoinstruktioner, bilder, instruktioner i text

Nackdel: Har tydligen satt upp en betalvägg, på engelska

IntensivePT - Välj rätt övning för jobbet

[Muscles.se](#)

Muscles.se beskrivs bäst som en svensk variant av bodybuilding.com, men inte lika utvecklad eller stor hemsida. Inte heller deras övningsbank är gigantisk, men den är åtminstone på svenska.

Fördel: På svenska, videodemonstrationer, bilder, instruktioner i text, förslag på övningsvarianter

Nackdel: Liten databas, ingen sökfunktion, få övningar

[Styrkeprogrammet.se](#)

Styrkeprogrammet.se är en relativt en ny hemsida. Till vår förståelse har styrkeprogrammet en träningsapp med ett tillhörande övningsarkiv – helt på svenska.

Fördel: På svenska, totalt 735 övningar, videodemonstrationer, textinstruktioner, förslag på liknande övningar, tillhörande app

Nackdel: Jämförelsevis lågbudget videos, bitvis lustiga namn på övningar

IntensivePT - Välj rätt övning för jobbet

Styrkelabbet.se

Även svenska Styrkelabbet har en trevlig liten övningsbank med både text och videoinstruktioner. Några djupanalyser och många korta beskrivningar.

Fördel: På svenska, tydliga instruktioner till övningar, tillhörande app

Nackdel: Få övningar utöver standardövningar

Muscleandmotion.com

Muscleandmotion.com är något som ofta kommer på tal som anmärkningsvärt. Det ligger något i det. Jämfört med ovanstående sidor är Muscle & Motion en högt professionell utformad app med innovativa videos som visar hur styrkeövningar fungerar i anatomiska demonstrationer.

Fördel: Dedikerad app, 800+ övningar i en sökbar databas, innovativ design på videos med övningsanalyser som förklarar övningarna på en djupare nivå

Nackdel: På engelska, utformningen på videos lämpar sig kanske inte fullt ut för att länka till klienter, gratisversion ger enbart tillgång till 25% av alla videos

IntensivePT - Välj rätt övning för jobbet

Youtube

Ute efter videodemonstrationer på övningar? På youtube finns en uppsjö av kanaler som laddar upp träningsvideos och demonstrationsvideos. Vissa bra, andra dåliga. Vissa enbart korta demonstrationsvideos (perfekt till klienter), andra har längre övningsanalyser och går genom utförande, vanliga misstag och som så är fallet med t.ex. Starting Strength även hur man coachar vissa övningar.

För korta demonstrationsvideos rekommenderar vi [My PT Hub](#) och [John Rusin](#)

Fördel: Nästan allting finns om man vet vad man ska söka på

Nackdel: Kvalité varierar stort, krävs mycket sållande, för det mesta på engelska.

Välj rätt övning för jobbet

På dessa övningsbanker finner du hundratals om inte till och med tusentals olika övningar. Välj rätt övning genom att se till din klients tidigare erfarenhet, tekniska färdighet, skador, träningsmål och tillgängliga redskap.

Steg 5 för bra träningsprogram är att välja rätt övning för jobbet. Har du idétorka? Kolla in någon av de övningsbanker som finns på internet.

Designa dina upplägg

Det är inte otänkbart att dina klienter betalar tusentals kronor för tränings- & kostupplägg. Därför är det viktigt att de upplägg ni som tränare lämnar över håller hög klass. Inte bara på innehåll utan även på design och presentation. Att göra ett upplägg snyggt är en väldigt liten ansträngning som gör stor skillnad för klienten. Extra viktigt är det att allting presenteras tydligt och genomtänkt för att minimera frågetecken och extra arbete för er och era klienter. En av de absolut viktigaste aspekterna av ett väldesignat upplägg är att skapa *buy in* hos klienten.

Steg 6 för att bra träningsprogram är att designa dina upplägg på ett snyggt och tydligt sätt för att skapa ett professionellt intryck.

Programvara

Det finns ingen anledning att betala för programvara. Det finns heller ingen anledning att ha ett installerat program som gör att du blir låst till din dator.

Google Drive erbjuder helt gratis vad de kallar för “Google Dokument”. Exakt som Word men modernt och molnbaserat. Det innebär att du kan komma åt och redigera dina dokument från vilken dator, telefon eller surfplatta du vill. Vill du ha extra möjligheter till designval är “Google Presentationer” ett kraftfullt verktyg som tillåter dig att enkelt och utan tidigare erfarenhet designa dina upplägg på ett snyggt och smidigt sätt.

IntensivePT - Designa ditt upplägg

Detaljerna du inte får missa!

Rättstavning - Självklart är det viktigt att alla ord är rättstavade. Beroende på vilken webbläsare du har och vilka inställningar du gjort kan det mycket väl finnas automatiska förslag på stavning. Är du osäker på ett ord är det bara att googla sig fram till rätt stavning

Rubriksättning/radbryt - Använd tydliga rubriker och radbryt för att göra texten lättare att navigera. Rubriker gör det lätt att hitta relevant information och radbryt gör texten luftigare och mer läsvänlig. Se även till att du på ett naturligt sätt får in sidbyten. Undvik att ditt dokument byter sida mitt i ett träningspass. En extra tom rad här och där åtgärdar ditt problem. Detta kan ändras när du sparar till PDF så kom ihåg att dubbelkolla allt.

Tabeller - Träningsprogram innehåller ofta ett stort antal olika variabler. Övningar, set, reps, setvila, tempo, extra metoder och noteringar. Att presentera detta i flytande text gör det nästan omöjligt att förstå vad som ska göras. Använd tabeller och sätt varje enskild variabel i en egen kolumn med en tydlig rubrik.

Font - Ett tips är att välja en standardfont som Arial eller Times New Roman och håll dig till denna. Vad du gör för att få variation i texten är att dela upp dokumentet i Rubriker och underrubriker. Dessa kan du skriva i rubrikform, i större teckenstorlek, eller i fet stil.

IntensivePT - Designa ditt upplägg

De små detaljerna som gör stor skillnad!

Illustrationer - Ett blankt dokument fyllt med text är praktiskt och lättläst. Men för att ge ett mer iögonfallande och professionellt intryck kan användandet av illustrationer blåsa liv i ett annars trött dokument. Ett snyggt försättsblad, logotyper och andra illustrationer kan göra stor skillnad. Dock är det viktigt att illustrationer används för att lyfta upp designen, utan att ta upp för mycket plats eller vara distraherande.

Termer och begrepp - Utöver nödvändiga instruktioner och själva träningsprogrammet kan det vara till stor nytta att inkludera en ordlista som förklarar relevanta termer och begrepp som används i träningsprogrammet. Detta gör det lättare för klienten att förstå vad som ska göras, och minimerar risken för det extraarbete som följdfrågor innebär för dig.

Länkar - Du behöver inte skriva ut exakt allt i upplägget. Om du beskriver en övning du inte tidigare gjort tillsammans med klienten kan det vara en bra idé att länka till ett youtubeklipp som visar övningen. Markera ordet som ska vara länkat och klicka på den lilla ikonen som ser ut som en kedja i menyraden. Där kan du länka till till klippet. En videodemonstration är alltid bättre och lättare att följa en skrivna instruktioner av en rörelse.

IntensivePT - Designa ditt upplägg

Hur detaljerat ska ett schema vara?

Som personlig tränare har vi en begränsad mängd tjänster att erbjuda; vi har våra PT-timmar, vi kan hålla i gruppträning, vi kan erbjuda någon form av rådgivning och vi kan hålla i föreläsningar och workshops. För många är det här tillräckligt och ger ett stadigt kassaflöde. Men det är även arbetsuppgifter och tjänster som direkt kräver att vi är närvarande på plats och åsidosätter dedikerad tid till just den schemalagda stunden.

Två andra tjänster som många ser förbi och enbart använder som en detalj i sitt arbete är att sälja kost- och träningsprogram. Detta är ett stort misstag. Möjligheten att skala upp försäljning av kost- och träningsprogram är mycket större då man med lite förarbete kan göra en stor mängd program på väldigt kort tid.

Men vi förstår att få tränare lägger fokus på att sälja bra kost- och träningsprogram. Det är för många svårt att designa en tilltalande produkt och uttrycka sig väl i skrift. Och hej, det är faktiskt ganska svårt. Särskilt för nya tränare. Vi ser exempel på detta varje dag i vår examination. Elever lägger mycket stor möda bakom sina program, men ändå finns det mycket att önska och slutprodukten är sällan säljbar.

Vissa av våra elever är försynta nog och frågar oss – Hur detaljerat ska ett kostschema egentligen vara?

IntensivePT - Designa ditt upplägg

Det är inte en enkel fråga att svara på. Oftast säger vi något i stil med att det ska vara tillräckligt detaljerat för att klienter utan svårigheter ska veta vad som ska göras, hur det ska göras och varför. Målet är att få klienten att köpa in sig på din plan.

Men hur detaljerat ska ett träningsprogram vara? Låt oss omformulera frågan – Vad får en produkt att sälja och bli omtyckt av kunden?

Framgångsrika produkter har vissa saker gemensamt: (1) de är funktionella och enkla att använda, (2) de är paketerat på ett attraktivt sätt, (3) de är *brandade* som tusan. Tänk Apple och iPhone. Är det den bästa produkten på marknaden? Förmodligen inte. Men de är funktionella, enkla att använda och snygga som tusan – till och med lådan de kommer i ser bra ut!

Vi kan emulera detta när vi tar fram våra kost- och träningsprogram.

IntensivePT - Designa ditt upplägg

Vi vill att våra träningsprogram ska vara så enkla och smidiga som möjligt att följa. Det ska inte finnas ett enda frågetecken för kunden om vad som ska göras, hur det ska göras och varför.

För träningsprogram innebär det här att det måste finnas utförliga instruktioner som presenteras i en strukturerad och logisk följd för klienten.

Träningsprogram innehåller fördelaktigt:

- Förklaring av termer och begrepp som används
- Uppvärmning
- Själva träningspasset
- Eventuell stretching eller nedvarvning
- En noggrann detaljplan med övningar, set, reps, setvila och noteringar om särskilda punkter, t.ex. om avancerade träningsmetoder som super sets eller dropsets används.
- Övriga kommentarer och förklaringar, t.ex. hur progression ska göras
- För den ambitiöse kan en överhängande periodisering presenteras, men det är sällan nödvändigt

Har du med allt ovanstående och gjort ett bra jobb med hur du formulerat dig kommer du inte få en enda följdfråga från dina klienter. Du sparar tid och slipper dubbelarbete. Klienten blir nöjd med sitt köp och litar mer på dig. Att göra ett bra jobb är alltid den bästa retentions taktiken.

Massproduktion eller konst

Har du någonsin köpt en ny Hästens säng och varit tvungen att vänta i flera månader innan den levererades? Det beror på att varje ny Hästens säng tillverkas för hand innan de skickas ut. De har inte lager fyllda med sängar som Jysk eller Ikea. Hästens sängar är rena konstverk. Priset är såklart därefter.

Om vi tänker på det kan vi använda det här när vi planerar vårt egna arbete.

Att sälja träningsprogram kan vara mödosamt och tidskrävande. Och människor är inte så olika egentligen, så att massproducera produkter och sedan göra små justeringar vid behov är inte en dålig idé. Du kan sälja fler produkter på kortare tid med mindre arbete på det viset.

Eller så lägger du ned mycket tid på varje enskilt program och tar betalt därefter. Valet är ditt. Är du en Hästens eller ett Ikea?

Om du har svårt att välja, kolla in våra mallar och få det bästa av båda världar. Där har du grundarbetet gjort åt dig och kan anpassa dem fritt för att matcha dina egna tjänster.

Undvik misstag och fallgropar

Att planera, sätta ihop, designa, följa, justera och uppdatera träningsprogram är mycket likt att lära sig ett nytt språk eller kodning av en hemsida. Det är som svårast i början, med övning och erfarenhet blir man bättre - och det är helt omöjligt att inte begå en myriad av misstag.

I vårt arbete som personliga tränare har vi begått så gott som varje misstag man kan tänka sig, både med våra egna klienter och i vår egen träning. Som PT-ansvarig, gymägare och utbildare av personliga tränare finns det en handfull av fundamentala misstag som vi stöter på oftare och som hindrar tränare från att planera bra träningsupplägg.

Här följer fem av de absolut vanligaste och största misstagen och fallgroparna som du måste övervinna och undvika i din träningsplanering.

Sista steget mot bra träningsprogram har oss erkänna våra misstag och lära oss från dem.

IntensivePT - Undvik misstag och fallgropar

1. Upplägget är för tråkigt

Den bästa träningen är den som blir av. Det är lite för enkelt att hitta bortförklaringar och ursäkter till varför man inte ska träna “just idag”. Om träningen är tråkig blir denna tröskel väldigt hög.

Som vår utbildningsansvarig Karl Gullö en gång sa, *vem skulle egentligen vilja träna med en PT om man bara har roligt ibland?*

Att skapa en bra träningsupplevelse för klienten innebär att kombinera de kunskaper vi har om träningsplanering med den subjektiva syn på träning som klienten har. Vi vill att träningen ska vara givande och rolig. Inte bara det ena eller det andra.

Det innebär att en stor del av träningen bör fokusera på grundläggande träning som för din klient mot sina träningsmål, samtidigt som träningen strösslås med mer roliga saker som kittlar din klients intressen. Om det så innebär att avsluta varje pass med ocklusionsträning för biceps, eller en hård crossfit-inspirerad finisher som lämnar din klient som en flämtandes våt fläck på golvet - exakt vad det innebär är mindre viktigt. Det viktiga är att klienten också har roligt.

Vissa är nöjda med att träna grunderna stenhårt, medan andra vill ha det där lilla extra.

2. Fel nivå på träningen

Träningen behöver vara på exakt rätt nivå. Ett träningspass som är för lätt är slöseri med tid. Ett träningspass som är för hårt kan slita på självförtroendet och träningsglädjen. Inget är så frustrerande för klienter som att ständigt misslyckas med för komplexa övningar de inte bemästrar, eller avskräckande som att få förlamande träningsvärk som tvingar klienten att sjukskriva sig från jobbet lagom till nästa träningspass med sin PT. Men vi kan inte heller mesa och aldrig träna hårt eller seriöst, det är bara slöseri med tid.

Att hitta rätt nivå för varje enskild individ är en balansgång mellan deras erfarenhet, ambition och resurser till återhämtning.

Det finns två bra tillvägagångssätt för att hitta rätt nivå på träningen:

1. Börja tungt och skala av träningen utifrån klientens respons.

Lämpar sig särskilt bra för hyfsat erfarna klienter som tränat ett tag, men aldrig tränat enligt ett seriöst träningsprogram.

2. Börja lätt och trappa upp träningen över tid tills ni hittar en nivå som funkar.

Att trappa upp träningen är viktigt både för nybörjare som behöver tid på sig att anpassa sig till träning och lära sig de olika momenten; samt för idrottare som deltar i flera träningar utanför er tid tillsammans.

3. Du missar träningsprinciperna

Om vi inte tar hänsyn till våra träningsprinciper får vi inte bra resultat av träningen. De flesta upplägg saknar 3 saker:

1. Ett överhängande mål eller syfte.

Mållös träning är per definition inte träning, utan motion. Tränar vi för styrka, muskeltillväxt, uthållighet eller för att rehabilitera eller förebygga skador? Om träningen saknar ett överhängande syfte spelar det inte längre någon roll vad man gör i träningen. Man kan såklart få in *en bra workout*, men utan mål eller syfte har man ingen bra träningsplanering.

2. Övningar i linje med målet.

Din klient vill bli starkare; men du har planerat in ett crossfit-inspirerat träningspass med en medley av marklyft, frivändningar och kipping pull ups. Din klient vill bygga muskler; men du har planerat in ett intervallpass på cykeln följt av stretching. Din klient vill bli bättre på crossfit; men du har planerat in ett bänk- och bicepspass.

Om varje enskild övning i träningspasset inte kan rättfärdigas utifrån ett specifikt syfte i linje med klientens målsättning gör du en stor miss.

3. En dedikerad progressionsmodell.

Samma övningar, samma utförande, samma set, samma reps - samma allt. Om träningen inte blir tyngre över tid kommer kroppen inom en snar framtid att vänja sig vid belastning och med det avstannar framstegen.

4. Upplägget är för komplext

Ett upplägg ska vara enkelt att förstå och enkelt att följa. Sen ska det vara tufft att ta sig igenom men det är en annan sak.

Vi ser ofta extremt komplexa upplägg som i tränarens sinne säkerligen ter sig självklart, men som vi behöver en avkodningsapparat för att tyda.

Marklyft på 65, 75, 85%1RM första veckan, med 5% ökning på set två och tre var tredje vecka, följt av super set med hantel curls & triceps extensioner i kabel med stegrande setvila men varannan vecka är det EZ-bar curls och liggande tricepsextensioner med hantlar med minskande setvila med 10 burpees mellan varje set. Pyramid uppställning på övning två, drop set på övning tre, tre minuter vila första veckan, två minuter vila nästa vecka - och ett oändligt hopkok av olika träningsmetoder, tekniker och taktiker.

Komplexitet föder missförstånd, missförstånd leder till att klienten inte följer planen, följer inte klienten planen förlorar den all sin mening.

En bra riktlinje är att träningen ska vara så enkelt planerad att man kommer ihåg exakt vad som ska göras vecka till vecka utan att behöva ta mer än en snabb titt på programmet för att stämma av vikterna.

5. Justerar inte upplägget


Visst måste du ge ditt upplägg en riktig chans. Hålla fast vid det för att kunna utvärdera om det är ett bra upplägg eller inte. Men att hålla fast vid något som inte fungerar eller som fungerar dåligt är en usel idé. Det här misstaget betonas när klienten lyfter fram sitt missnöje men tränaren ignorerar återkopplingen.

Ofta finns det saker man behöver byta ut, lägga till eller ta bort i ett upplägg. Kanske finns inte redskapet på gymmet. Kanske tycker klienten inte om en särskild övningsvariant utan vill ha en annan. Kanske får klienten ont. Kanske blev träningen för lätt; kanske för tung; för tidskrävande; för tråkig; för rörig; komplicerad; eller bara fel.

Ibland är det inte något fel på träningen i huvud taget, förutom att klienten följt träningen ett bra tag nu och att den har spelat ut sin roll. I vissa situationer har klienten nått en logisk punkt i träningen där det krävs vissa justeringar för att kunna komma vidare i träningen, som när klienten fått bra träningsresultat men samtidigt skapat en svagpunkt som hindrar progression.

Lösningen är simpel:

1. Designa träningsplaneringen
2. Låt klienten se planen och be om återkoppling
3. Genomför eventuell justering eller pröva planen en vecka
4. Genomför eventuell justering
5. Kör träningsplaneringen till sitt logiska eller förbestämda slut och gör en slututvärdering inför nästa träningsplanering



Några avslutande ord

Att planera bra träningsprogram är lika delar konst som det är vetenskap.

Men att göra bra träningsprogram behöver inte vara svårt. Vi är inte ute efter optimalt eller perfekt. Det finns inget perfekt träningsprogram. Träningsprogrammet behöver bara vara tillräckligt bra. För majoriteten av era klienter räcker det om det är designat för att skapa en bra träningsupplevelse, enligt klientens egna tycke. Om det sedan innebär mer styrketräning, mer konditionsträning eller mer bodybuilding ska spela en sekundär roll för er. Det är inte ni som avgör vad klienten vill få ut av sin träning. Och det är här skon klämmer för de flesta tränarna. De fastnar i sitt egna tänk och projicerar det på alla klienter. Vilket bäddar för en missnöjd klient.

De mest kompetenta tränarna finner lösningar tillsammans med klienten och motiverar klienten till träning genom att tillmötesgå de varierande förutsättningar, behov och önskemål som klienten har; strösslatt med lite rolig men inte nödvändigtvis effektiv träning.

Kommer ni ihåg det finns det inga hinder för er i ert arbete med träningsplaneringar!

BRA TRÄNINGSPROGRAM

STEG 1

Första steget mot bra träningsprogram är att acceptera att det inte finns ett perfekt träningsprogram. Bara tillräckligt bra för klienten.

STEG 2

Andra steget mot bra träningsprogram är att checka din bias vid dörren.

STEG 3

Steg tre mot bra träningsprogram är att börja fokusera på rätt sak - klientens grundläggande träningsbehov.

STEG 4

Steg fyra mot bra träningsprogram är att dela upp träningstiden på ett effektivt och logiskt sätt.

STEG 5

Steg 5 för bra träningsprogram är att välja rätt övning för jobbet.

STEG 6

Steg 6 för att bra träningsprogram är att designa dina upplägg på ett snyggt och tydligt sätt för att skapa ett professionellt intryck.

STEG 7

Sista steget mot bra träningsprogram har oss erkänna våra misstag och lära oss från dem.



ADVANCED PERSONAL TRAINER



intensivept.se

Påbyggnasutbildning
100 Timmar Material
Konditionsträning
Programmering
Coaching
Medicin
PT-Online

WWW.INTENSIVEPT.SE/ADVANCED

MENTORSKAPSPROGRAMMET

ENSKILD COACHING

ÖKAD LÖNSAMHET

BLI EN BÄTTRE COACH

UTVECKLA DIN PROGRAMMERING

ONE ON ONE COACHING

INDIVIDUELL ACTION PLAN

MAIL SUPPORT

Mentorskapsprogrammet är till för de som tar sitt arbete på yttersta allvar och vill ha individuell hjälp att uppnå sin 'dröm dag'

ANSÖK PÅ:

[WWW:INTENSIVEPT.SE/MENTORSKAPSPROGRAMMET](http://WWW.INTENSIVEPT.SE/MENTORSKAPSPROGRAMMET)