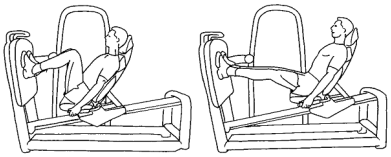
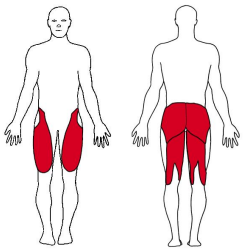
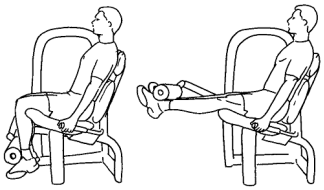
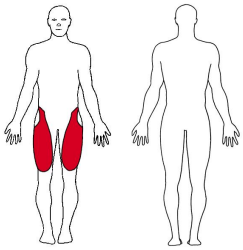
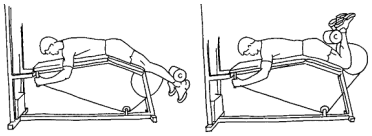
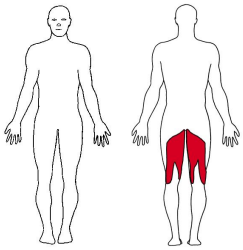
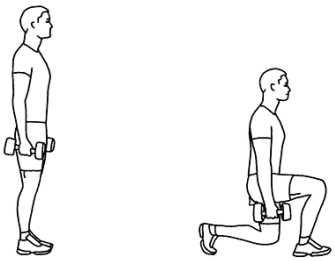
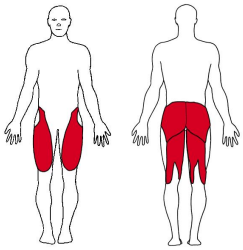
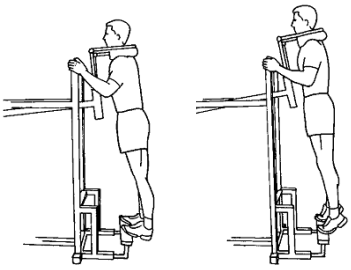
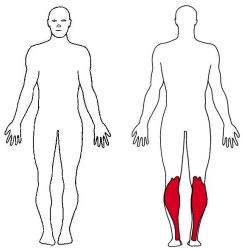
Hardworkout.no

Av: André Hefner

Bein - 30 min treningsplan

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Skråsittende benpress			3 set x 25 rep	Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.
2 Knestrekk - Supersett 1			3 set x 25 rep	Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut. Markér gjerne toppunktet og senk rolig tilbake.
3 Lårcurl - - Supersett 1			3 set x 25 rep	Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelleddet, og senk rolig tilbake. Hold anklene bøyd under hele bevegelsen.
4 Gående utfall med hantler			30 set x 4 rep	Stå med samlede ben og hold en hantel i hver hånd. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.
5 Cybex: Standing Calf			2 set x til failure rep	Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

Se video av øvelsene