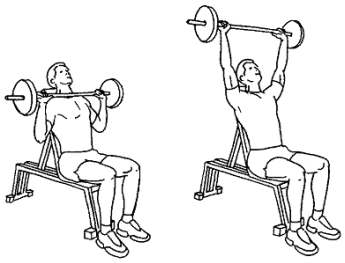
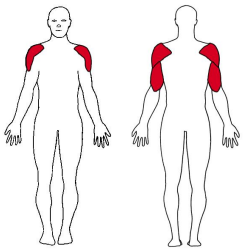
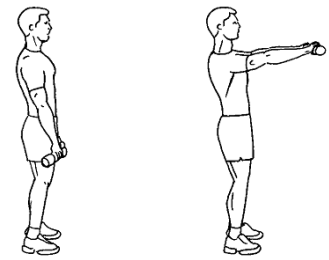
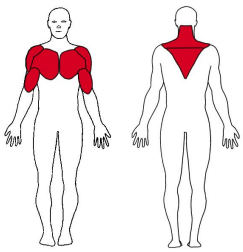
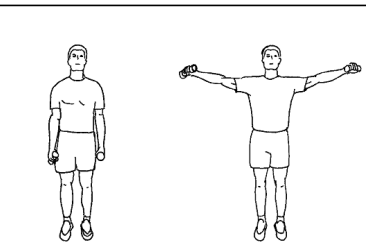
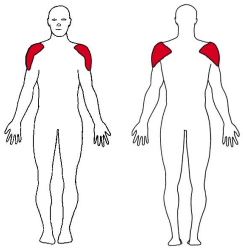
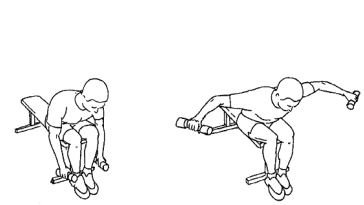
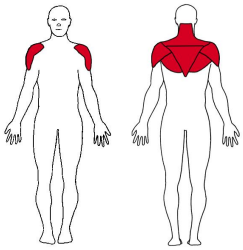
Hardworkout.no

Av: André Hefner

Skuldre - 30 min treningsplan

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Sittende skulderpress fra bryst			15 set x 3 rep	Sitt med stangen hvilende på brystet og stabilisér mage- og korsryggregionen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet. Senk langsomt tilbake og gjenta.
2 Stående fronthev 2			3 set x 15 rep	Stå med en hantel i hver hånd. Løft vekselvis armene opp foran kroppen til de er 10 -15 grader over horisontalplanet.
3 Stående strak sidehev			3 set x 12 rep Dropp set x 10x5 rep	Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albuene. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.
4 Foroversitten de sidehev			3 set x 12 rep	Sitt foroverbøyd og la armene henge ned mot føttene. Ha ca. 140 graders vinkel i albuene. Løft armene ut til siden og opp. Senk langsomt tilbake og gjenta.

Se video av øvelsene