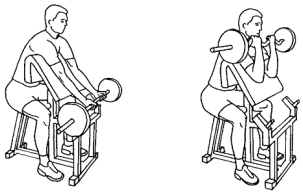
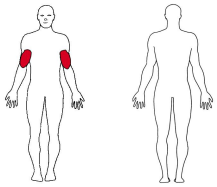
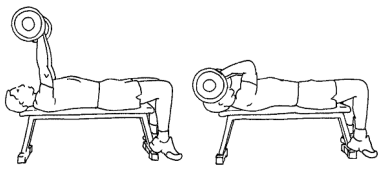
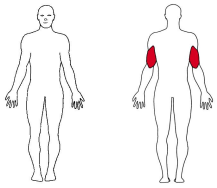
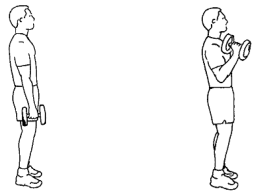
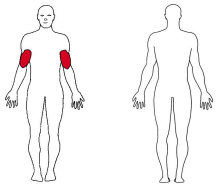
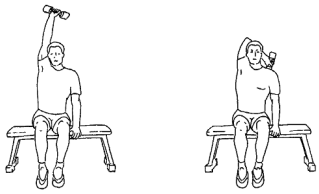
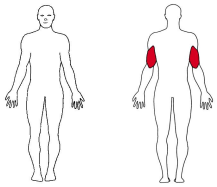
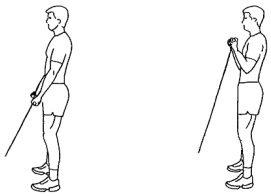
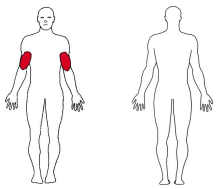
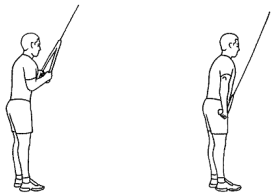
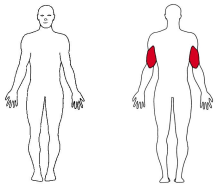
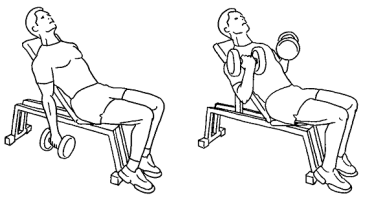
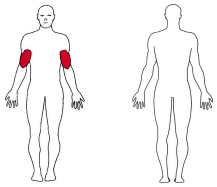
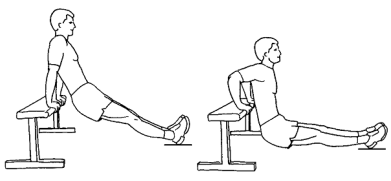
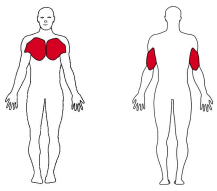
Hardworkout.no

Av: André Hefner

Armer - 30 min treningsplan

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Scott curl - Supersett 1.			3 set x 20 rep	Sitt litt foroverbøyd med armene hvilende på benkputen. Løft stangen opp mot haken slik at du til sist har maksimal bøy i albuene. Senk rolig tilbake.
2 Liggende triceps press - Supersett 1.			3 set x 20 rep	Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albuene, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albuene i ro under øvelsen.
3 Stående hantelcurl - Supersett 2.			3 set x 20 rep	Stå med hantlene hengende ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albuene og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.
4 Sittende triceps press - Supersett 2.			3 set x 20 rep	Sitt skrått til siden med støtte på den ene armen. Hold den aktive armen strak over hodet, senk hantelen til nakkegropen og press tilbake til startstillingen.
5 Stående bicepscurl - Supersett 3.			3 set x til failure rep	Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albuene og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albuene mest mulig i ro under øvelsen.
6 Tricepspress med tau - Supersett 3.			3 set x til failure rep	Fest et tau i øvre trinse på et trakk apparat. Ta tak i tauet og stå med hoftebredde avstand mellom bena og bøy i albuene. Hold overarmene i ro inntil kroppen og dra tauet ned til armene er strake. Slipp tauet rolig opp og snu bevegelsen når albueleddene er
7 Skrå hantelcurl - Supersett 4			1 set x til failure rep	Skråsittende med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuene og press helt opp samtidig som hantlene dreies utover. Senk rolig tilbake.
8 Dips på en benk - Supersett 4			1 set x til failure rep	Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

Se video av øvelsene