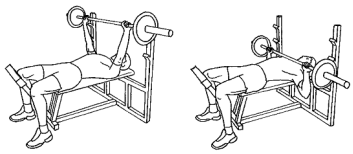
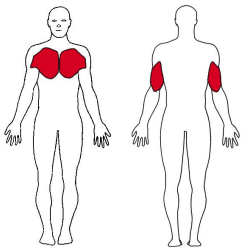
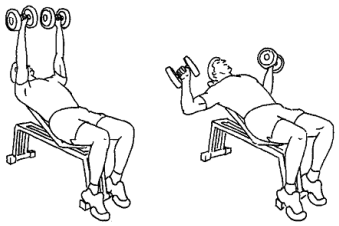
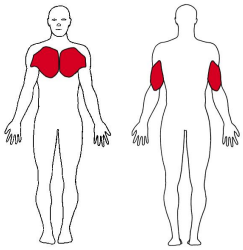
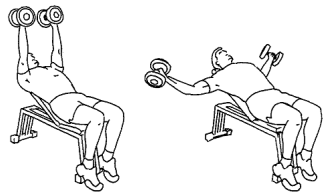
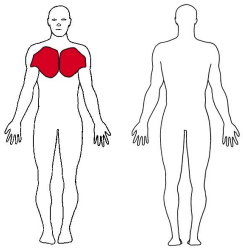
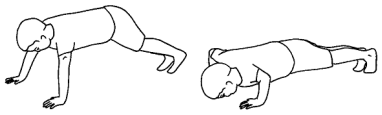
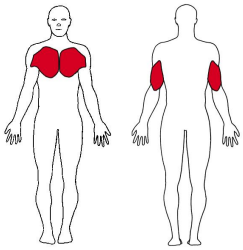
Hardworkout.no

Av: André Hefner

Bryst - 30 min treningsplan

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Benkpress 2			15 set x 3 rep	Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.
2 Skrå brystpress			15 set x 3 rep	Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.
3 Skrå flies 1			15 set x 3 rep dropp set x 45 rep	Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden med en liten bøy i albuene og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Press tilbake.
4 Push-ups			til failure rep	Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.

Se video av øvelsene