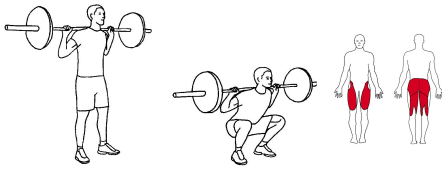


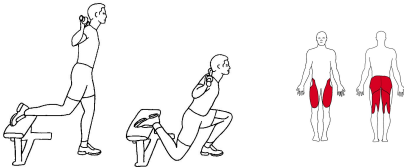
Programmet har til hensikt å øke maksimal muskelstyrke og kan brukes av alt fra nybegynnere til erfarne.



### 1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

**Sett: 3 , Reps: 6 , Progresjon: LP**



### 2. Bulgarsk utfall m/stang

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med en fot og stå med strakt ben, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer tyngde på bakre halvdel av stamfot. Det benet som ikke trenes hviler på benken og forblir passiv gjennom øvelsen. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Stopp ved 90° i kneleddet, hvor det er viktig at tyngdepunktlinjen ikke er for langt fremme eller for langt bak.

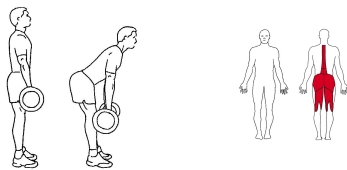
**Sett: 3 , Reps: 5 , Progresjon: LP**



### 3. Benkpress med pause

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. Ta ca. 1 sekund pause og press opp igjen med noe større hastighet.

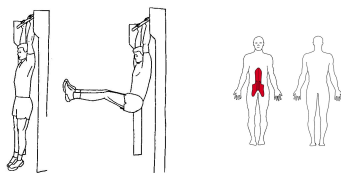
**Sett: 3 , Reps: 6 , Progresjon: LP**



### 4. Rumensk markløft

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hofte høyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

**Sett: 4 , Reps: 6 , Progresjon: LP**



### 5. Hengende strake benløft

Heng i ribbeveggen med samlede ben. Løft benene opp til de er omtrent vannrette og senk langsomt tilbake.

**Sett: 4 , Reps: 8-10 , Progresjon: ØP**



### 6. Kne- og håndstøttende roing

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

**Sett: 3 , Reps: 6-8 , Progresjon: ØP**

