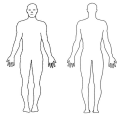




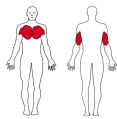
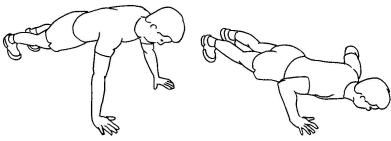
Dette 4-ukers treningsprogrammet er for deg som ønsker deg en kropp med større og mer definerte muskler.

Dag 3:



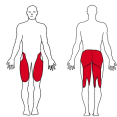
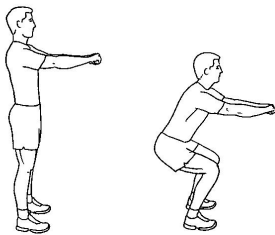
1. Løp på tredemølle

Løp 3km med relativt høy intensitet (ca. 80-85% av makspuls).
Distanse: 3 km, Intensitet: 80-85% % av maks, Pause: 1 min 0 sek



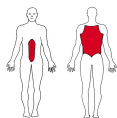
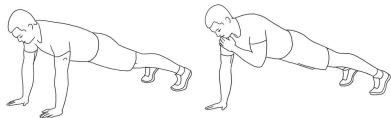
2. Push-up

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.
Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek



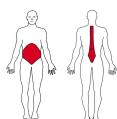
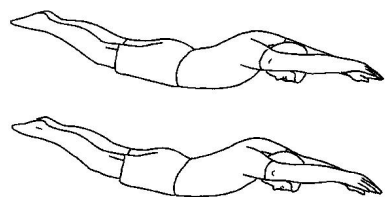
3. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.
Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek



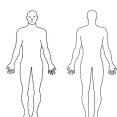
4. Håndstående planke med skulderberøring

Stå med hender og føtter i underlaget og hold resten av kroppen strak som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mot motsatt skulder. Før den så rolig tilbake og gjenta på motsatt side. Hold resten av kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen.
Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek



5. Superman

Ligg på magen og løft armer og føtter opp fra bakken. Armene holdes fremfor kroppen som en forlengelse av kroppen.
Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek



6. Løp på tredemølle

Løp 3km med relativt høy intensitet (ca. 80-85% av makspuls).
Distanse: 3 km, Intensitet: 80-85% % av maks, Pause: 1 min 0 sek

