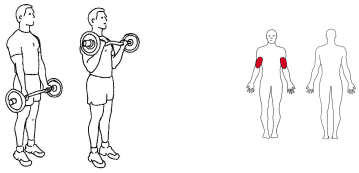
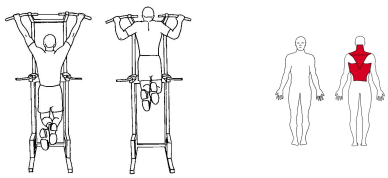
Hardworkout.no
Arm-bein-treningsøkt

Treningsøkt for optimal utnyttelse av tid. Kombinerer styrketrening og kondisjonstrening i samme økt.

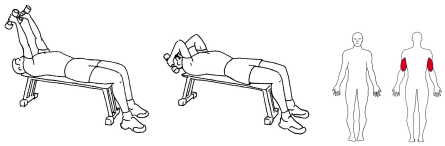


1. Stående bicepscurl med vekstang
Velg over- eller undertak. Stå med stangen hengende foran deg, bøy i albuene og løft stangen helt opp mot brystet før du senker den rolig tilbake.
Sett: 5 , Reps: 5

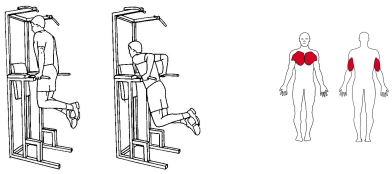


2. Chin-ups med underhåndsgrep
NB: Bildet viser overyåndsgrep, men du skal bruke et underhåndsgrep.

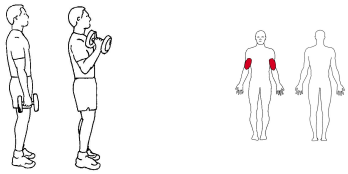
Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.
Sett: 5 , Reps: Max reps



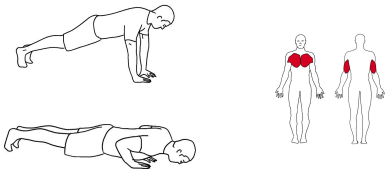
3. Tricepspress m/manualer, på benk
Hold hantlene på strake armer over brystet. Bøy i albuene, senk forsiktig hantlene til de er i ørenivå og press tilbake til startstillingen.
Sett: 5 , Reps: 5



4. Dips
La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.
Sett: 5 , Reps: Max reps



5. Stående hantelcurl m/nøytralt grep
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.
Sett: 5 , Reps: 10



6. Diamond push up
Start i en plankeposisjon på strake armer. Hendene holdes i smalere posisjon enn skuldrene, og rotert innover i diamantform. Stram mage og rygg og senk kroppen ned til bakken, før du presser deg opp til startposisjonen.
Sett: 5 , Reps: 5

Vis video