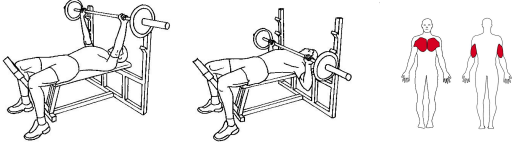




Fokus: Overkropp

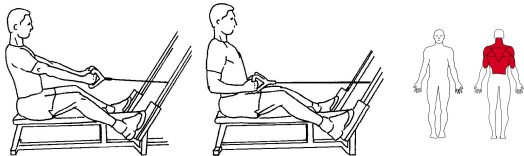
Dette treningsprogrammet tar sikte på å endre kroppen din radikalt de neste 4 ukene. Her er det fokus på samtlige muskelgrupper i kroppen, og du må jobbe med deg selv for å klare å gjennomføre det.



1. Benkpress

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.

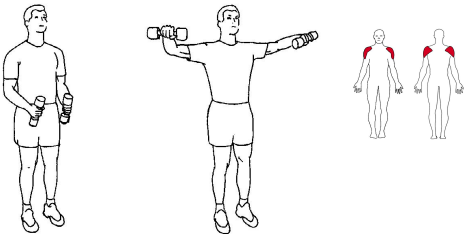
Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek



2. Sittende roing

Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

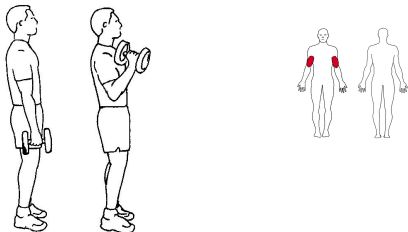
Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek



3. Stående sidehev

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albue og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

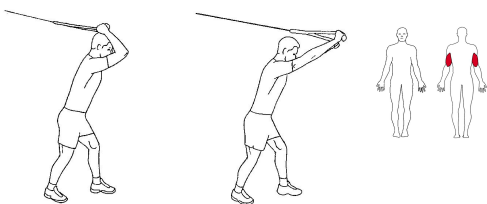
Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek



4. Stående hammer curl

Stå med hantlene hengende ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albue og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.

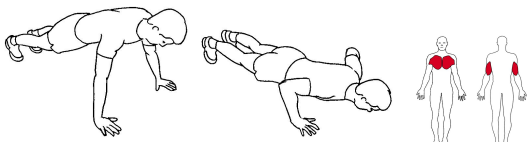
Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek



5. Splittstående triceps press

Stå med ryggen mot apparatet og ha et godt grep om tauet. Hold armene hevet over hodet med bøyde albuer. Hold albue i ro mens du presser fram til armene er maksimalt strukket.

Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek



6. 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 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek

