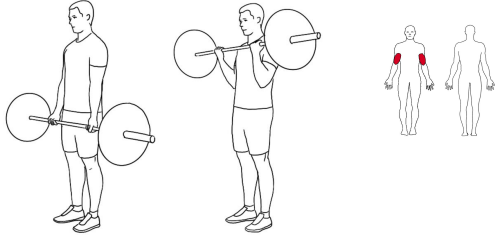




Fokus: Biceps og triceps

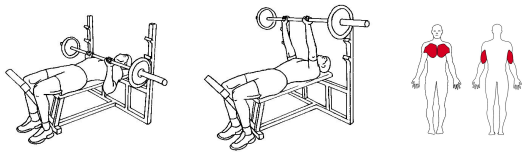
Dette treningsprogrammet tar sikte på å endre kroppen din radikalt de neste 4 ukene. Her er det fokus på samtlige muskelgrupper i kroppen, og du må jobbe med deg selv for å klare å gjennomføre det.



### 1. Stående biceps curl med stang

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold vektstangen horisontalt foran hoftene med begge hender, armene strake og håndflatene peker frem. Bøy i albue og løft stangen opp mot skuldrene. Overarmene holdes i ro og inntil kroppen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

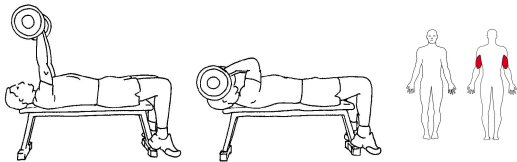
**Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek**



### 2. Benkpress smalt grep

Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.

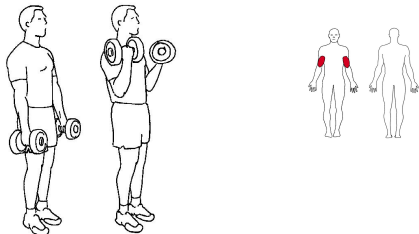
**Sett: 4 , Reps: 10 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek**



### 3. Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

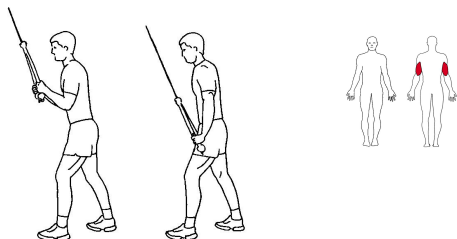
**Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2010 , Pause: 1 min 0 sek**



### 4. Stående hantelcurl

Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albue og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.

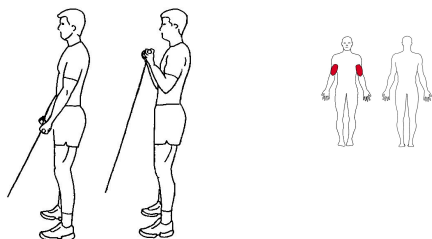
**Sett: 3 , Reps: 10 , Tempo: 2011 , Pause: 1 min 0 sek**



### 5. Stående triceps press

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

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



### 6. Stående bicepscurl m/kabel

Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albue og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albue mest mulig i ro under øvelsen.

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

