

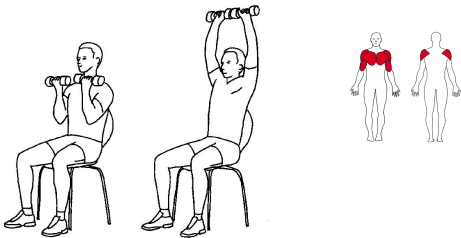


Dag 2

**1. Dumbbell rows**

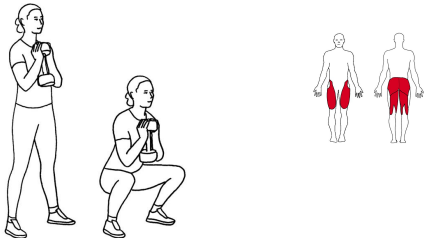
Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk armen opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake og gjenta øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 10-12

**2. Arnold press**

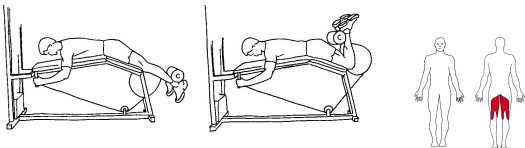
Sitt på en benk el. med ryggstøtte. Hold manualene med håndflaten mot deg like foran skuldrene. Press hantlene over hodet samtidig som du vrir håndflatene fra deg. I topp posisjon skal armene være strake. På vei ned vrir du håndflatene tilbake innover til du er tilbake i startposisjon.

Sett: 3 , Reps: 10-12

**3. Goblet Squat m/ hantel**

Stå med bred avstand mellom føttene og hold en hantel med begge hender inntil brystet. Senk deg ned i en dyp knebøy. Reis deg så opp igjen i stående stilling. Hantelen hviler mot brystet under hele øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 10-12

**4. Lårcurl**

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelddet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen.

Dersom du kun har en manual og treningsbenk tilgjengelig, kan du bruke manualen som vekt mellom fotbladene.

Sett: 3 , Reps: 10-12

