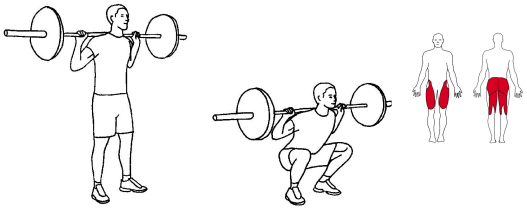
Hardworkout.no

3 dagers fullkroppsprogram - Dag 1

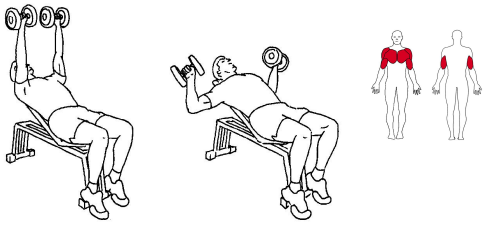
Dag 1



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg ”bak og ned” med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

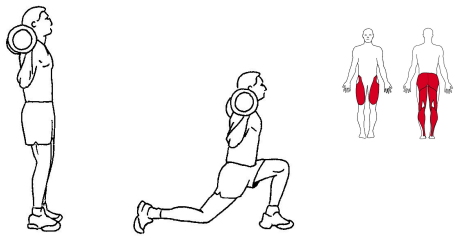
Sett: 5 , Reps: 5



2. Skrå brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

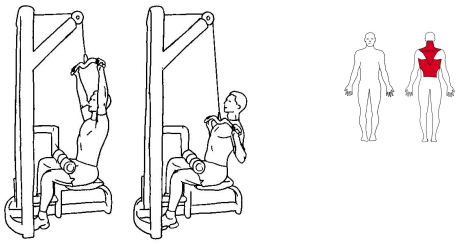
Sett: 4 , Reps: 6-8



3. Utfall fram

Stå med samlede ben og la stangen hvile på skuldrene. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

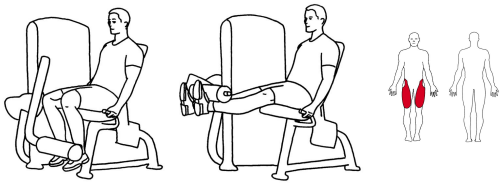
Sett: 3 , Reps: 8-10



4. Nedtrekk til bryst

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

Sett: 3 , Reps: 10

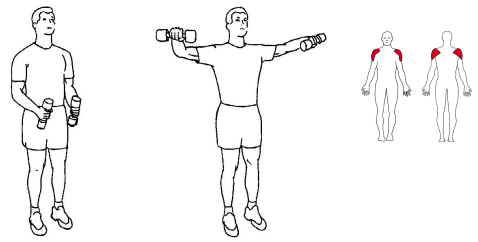


5. Leg Extension

Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader). Press anklene mot ankelputen og strekk benene maksimalt ut. Senk rolig tilbake.

Sett: 3 , Reps: 12

Vis video



6. Stående sidehev

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albuene 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: 12

Vis video