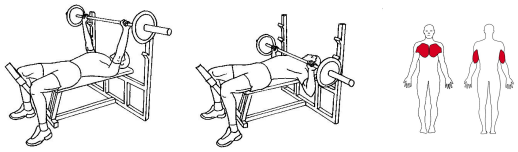
Hardworkout.no

3 dagers fullkroppsprogram - Dag 2

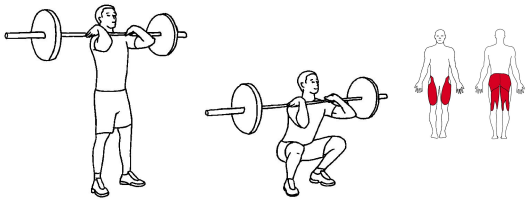
Dag 2



1. Benkpress 2

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.

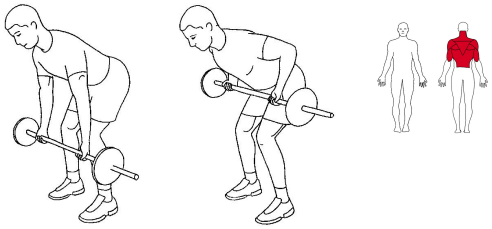
Sett: 5 , Reps: 5



2. Frontbøy

Start med stangen hvilende på skuldrene. Grepet ligger utenfor skulderbredde med fingrene rundt stangen eller i fingeruppene. Overarmen er parallell med gulvet og albuene peker rett fram. Balansen og trykket holdes midt på foten med føttene i skulderbredde fra hverandre. Hold overkroppen så oppreist som mulig, samtidig som du senker hoften”bak og ned”. Hold albuene pekende framover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet.

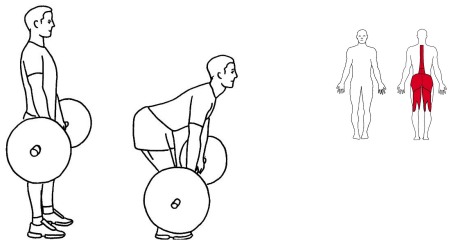
Sett: 4 , Reps: 6-8



3. Stående roing

Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmusklene (mm. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albuene og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

Sett: 3 , Reps: 8-10

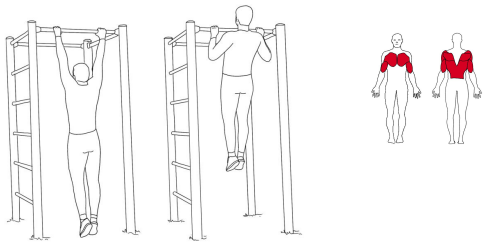


4. Rumensk markløft

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

Sett: 3 , Reps: 8-10

Vis video

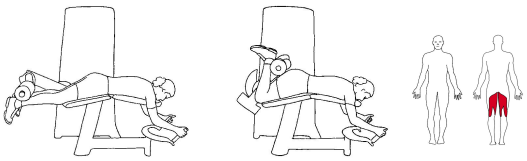


5. Pull-ups

Hold rundt stangen med overtak og heng med strake armer. Trekk deg opp til brystet er på nivå med grepet. Markér sluttstillingen og senk rolig tilbake.

Bruk en strikk dersom øvelsen blir for tung.

Sett: 3 , Reps: 8-10



6. Gym 80 Lying leg curl

Ligg på magen på apparatet og hold i håndtakene. Begge bena er festet under pøllen. Bøy knærne og trekk pøllen opp mot sete, senk rolig tilbake igjen.

Sett: 3 , Reps: 15

Vis video