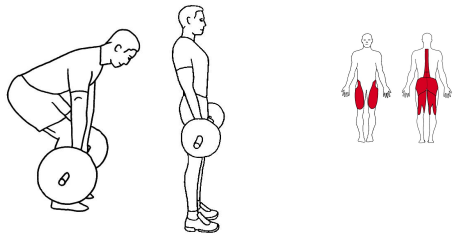
Hardworkout.no

3 dagers fullkroppsprogram - Dag 3

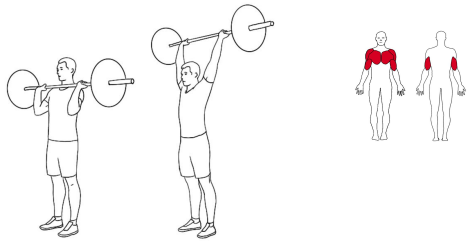
Dag 3



1. Markløft

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstreb å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

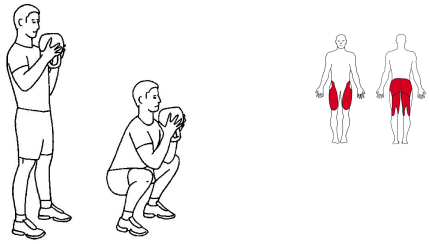
Sett: 5 , Reps: 5



2. Stående skulderpress med vektstang

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press stangen opp over hodet til armene er strake. Senk rolig ned til utgangsstilling og gjenta.

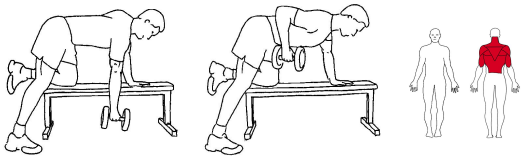
Sett: 4 , Reps: 6-8



3. Goblet squat

Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.

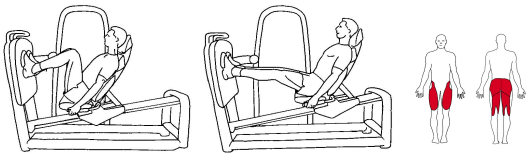
Sett: 3 , Reps: 8-10



4. Roing mde manualer

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 skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

Sett: 3 , Reps: 10

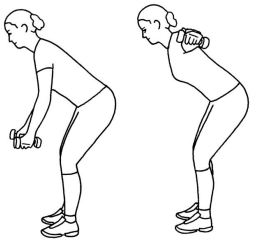


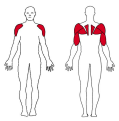
5. Skråsittende benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 15

Vis video





6. Stående revers flyes m/ manualer

Stå med hoftebreddes avstand mellom beina og lett bøy i kneleddet. Bøy overkroppen frem og fest blikket rett frem og litt ned. Press manualene ut til hver sin side slik at de er omtrent i linje med skuldrene samtidig som du klemmer skulderbladene sammen. Overkroppen holdes i samme posisjon gjennom hele løftet.

Sett: 3 , Reps: 15

Vis video