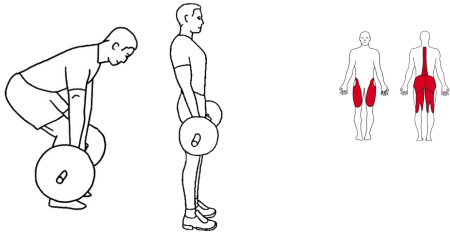


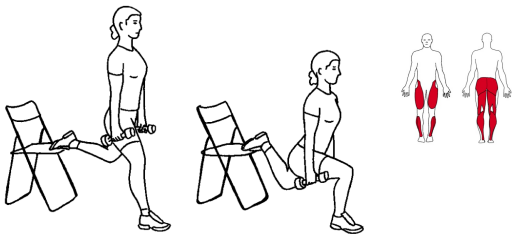
Dag 3:



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 etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

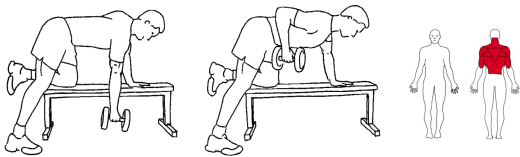
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



2. Bulgarsk utfall på benk m/hantler

Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.

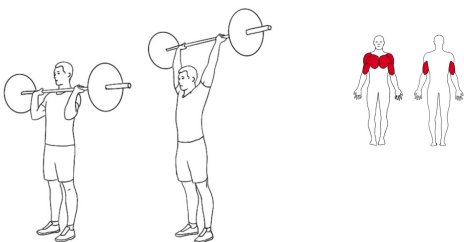
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



3. Kne- og håndstøttende roing på benk

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.

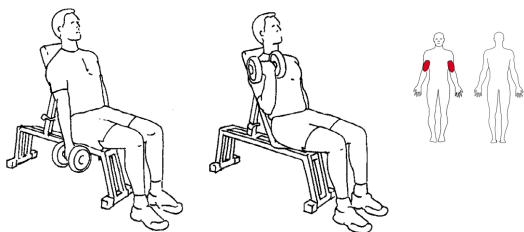
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



4. 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: 3 , Repetisjoner: 8-12

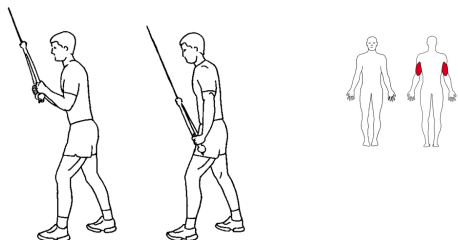


5. Sittende enarms hantelcurl

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

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12





6. Stående triceps press 1

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

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12

