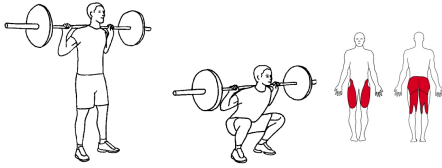


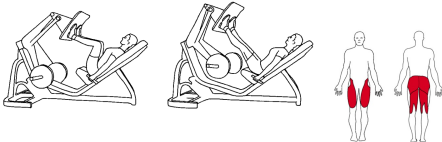
Bein



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: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek



2. Benpress i apparat

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

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek



3. 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.

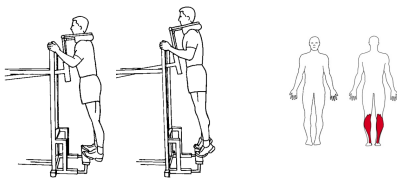
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek



4. Ettbens hip thrust på benk

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha setet og det ene beinet i gulvet. Med armene hvilende på benken, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek



5. Standing Calf i apparat

Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: til utmattelse , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek

