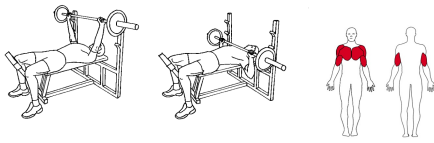


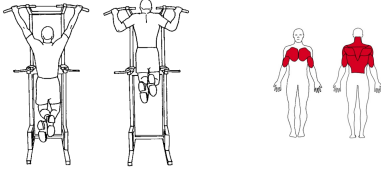
Overkropp



**1. Benkpress m/vektstang**

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.

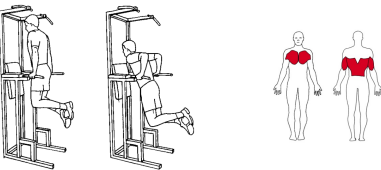
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek**



**2. Pullups m/bredt grep**

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

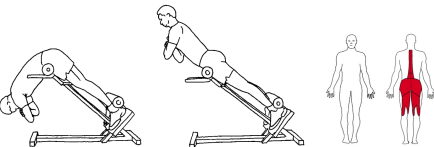
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek**



**3. Dips**

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

**Sett: 3-4 , Repetisjoner: maks antall , Vekt: % 1RM, Pause: 1 min 0 sek**



**4. Strake rygghev i apparat**

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen og i korsryggen, og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

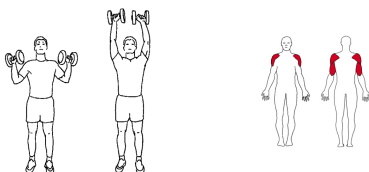
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: maks antall repetisjoner , Pause: 1 min 0 sek**



**5. Liggende pullover**

Ligg på ryggen, med benene plassert på benken og hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albue. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.

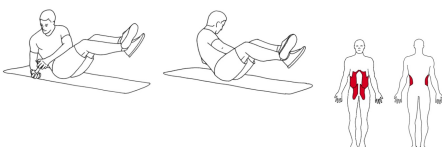
**Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 70 % 1RM, Pause: 1 min 0 sek**



**6. Stående hantelpress**

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

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



**7. Russian Twist m/hantel**

Sitt på en matte og hold en hantel med begge hender foran deg med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Før hantelen til siden slik at du rotéerer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side.

**Sett: 3-4 , Pause: 1 min 0 sek, Varighet: 1 min 0 sek**

