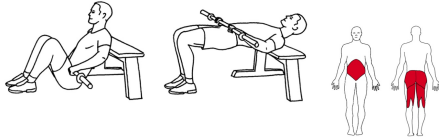


1. Goblet Squat m/hantel

Stå med bred avstand mellom føttene og hold en hantel med begge hender inntil brystet. Senk deg ned i en dyp knebøy. Reis deg så opp igjen i stående stilling. Hantelen hviler mot brystet under hele øvelsen.

1: Vekt: kg, **Sett: 2**, **Repetisjoner: 12-15**

2: Vekt: kg, **Sett: 3**, **Repetisjoner: 8-10**



2. Hip thrust på benk m/vektstang

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med en vektstang over hoftene, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

1: Vekt: kg, **Sett: 2**, **Repetisjoner: 12-15**

2: Vekt: kg, **Sett: 3**, **Repetisjoner: 8-10**

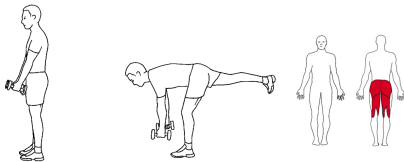


3. Bulgarsk utfall på benk m/hantler

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.

1: Vekt: kg, **Sett: 2**, **Repetisjoner: 12-15**

2: Vekt: kg, **Sett: 3**, **Repetisjoner: 8-10**

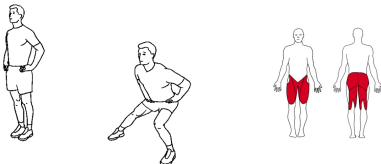


4. Ettbens rumensk markløft m/hantler

Stå på ett ben med en vekt i hver hånd. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteleddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen

1: Vekt: kg, **Sett: 2**, **Repetisjoner: 12-15**

2: Vekt: kg, **Sett: 3**, **Repetisjoner: 8-10**

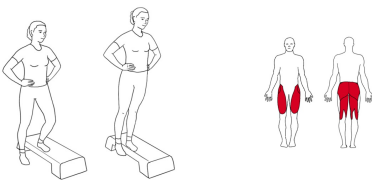


5. Utfall til siden

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

1: Sett: 2, **Repetisjoner: 12-15**

2: Sett: 3, **Repetisjoner: 8-10**



6. Lateral step up

Stå med det aktive benet på et trappetrinn, en stepbenk eller lignende. Stram sete- og lårmuskulaturen, strekk i kne og hofte og press deg opp. Senk rolig ned igjen.

1: Sett: 2, **Repetisjoner: 12-15**

2: Sett: 3, **Repetisjoner: 8-10**

