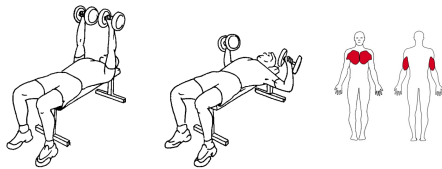


1. Knebøy med vektstang

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.

Vekt: **kg, Sett: 5 , Repetisjoner: 5**



2. Liggende brystpress m/hantler

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.

Vekt: **kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 10**



3. Bryststøttet roing m/hantler på benk

Start sittende, fremoverlent, med brystet støttet mot benken. La hantlene henge i armene ned mot bakken. Start bevegelsen ved å trekke skulderbladene sammen og trekk albue opp og bak. Løft hantlene så høyt at de berører benkene før de kontrolleres tilbake til startposisjonen.

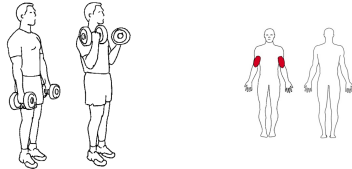
Vekt: **kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 10**



4. Utfall m/hantler

Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs siden. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

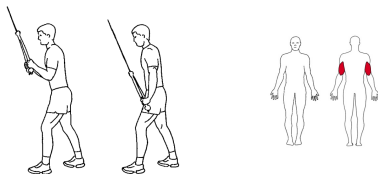
Vekt: **kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 10**



5. Stående bicepscurl m/hantler

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

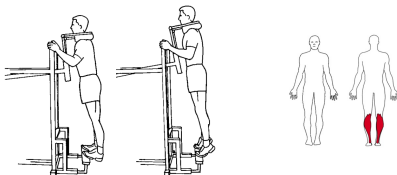
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



6. Stående triceps press m/kabel

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

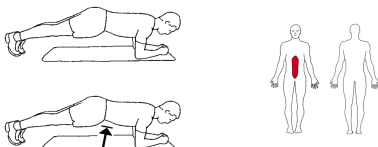
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



7. 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.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



8. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 5 , Repetisjoner: 20 sekunder

