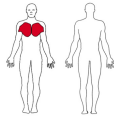
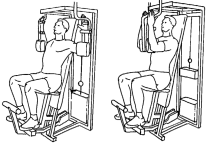
**1. Benkpress m/vektstang**

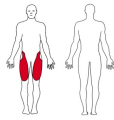
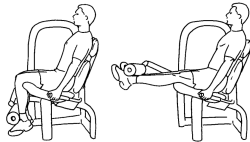
Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen.

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

**2. Pec dec**

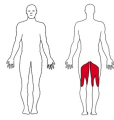
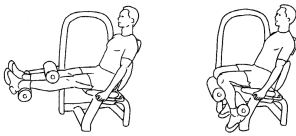
Hold en vinkel på ca. 90 grader i albue og press innsiden av de mot putene. Press putene helt sammen før du returnerer til startstillingen og gjentar.

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

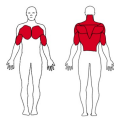
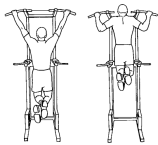
**3. Leg extension**

Sitt med bøyd knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut. Senk rolig tilbake.

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

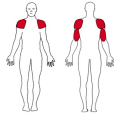
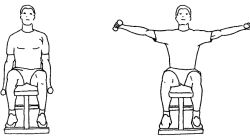
**4. Sittende leg curl**

Sitt helt bak i setet og rett opp overkroppen samtidig som du holder i håndtakene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.

**5. Pullups m/bredt grep**

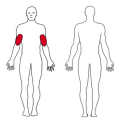
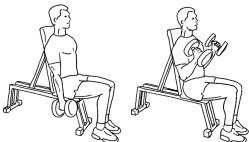
Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

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

**6. Sittende strak sidehev m/hantler på benk**

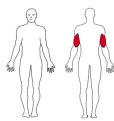
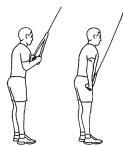
Sitt med armene ned langs siden og en lett bøy i albue. Løft armene ut og opp. Søk høyest med albue og lillefinger. Senk rolig tilbake. Hantlene heves maks. til 15 grader over horisontalplanet.

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

**7. Sittende hammer curl**

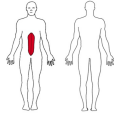
Sitt med hantlene ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albue og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.

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

**8. Tricepspress m/tau i kabel**

Fest et tau i øvre trinse på et trakk apparat. Ta tak i tauet og stå med hoftebredden avstand mellom bena og bøy i albue. Hold overarmene i ro inntil kroppen og dra tauet ned til armene er strake. Slipp tauet rolig opp og snu bevegelsen når albueleddene er bøyd litt mer enn nitti grader. Hold håndleddene rette under øvelsen og stabiliser ryggen ved å stramme magermusklene.

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

**9. 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**

