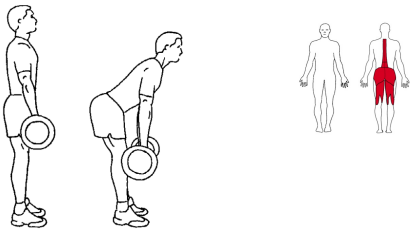


### 1. Knebøy med vektstang

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.

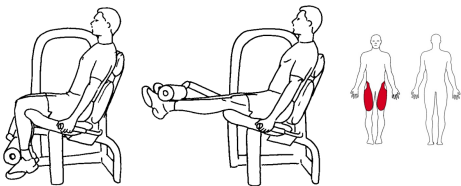
**Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**



### 2. Rumensk markløft

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

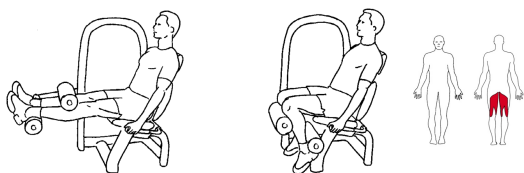
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**



### 3. Leg extension

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

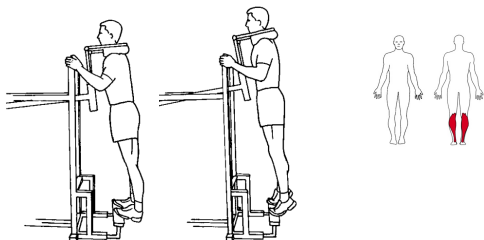
**Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**



### 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.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 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: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**

