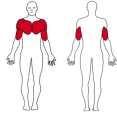
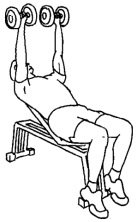


### 1. Chin-up

Heng med strake armer. Trekk deg opp til haken er på nivå med grepet. Markér sluttstillingen og senk rolig tilbake.

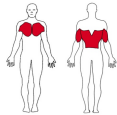
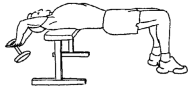
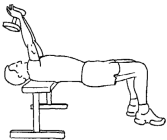
**Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**



### 2. Skrå 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 å svaie for mye i korsryggen.

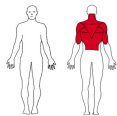
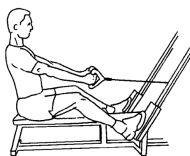
**Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**



### 3. Liggende pullover 2

Ligg på tvers av benken og hold 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.

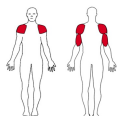
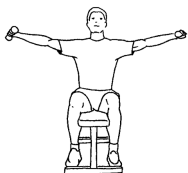
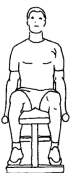
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**



### 4. Sittende roing m/kabel

Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

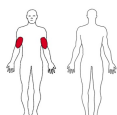
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Vekt: 65-80 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek**



### 5. 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.

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



### 6. 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.

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

