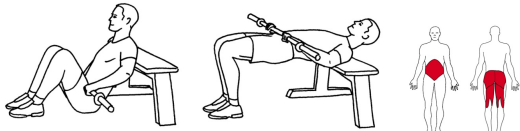


1. Benpress i apparat

Plasser bena på fotbrettet i hofterbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til bena er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 5 , Repetisjoner: 5-6 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 min 30 sek



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.

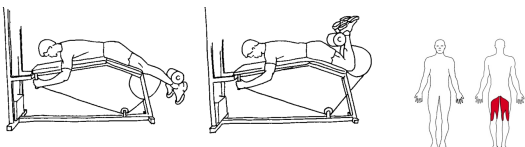
Sett: 5 , Repetisjoner: 5-6 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 min 30 sek



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.

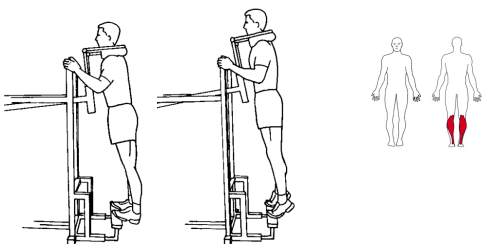
Sett: 5 , Repetisjoner: 5-6 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 min 30 sek



4. Liggende leg curl

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelddet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen.

Sett: 5 , Repetisjoner: 6-8 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 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. hofterbreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

Sett: 5 , Repetisjoner: 8-10 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 min 30 sek

