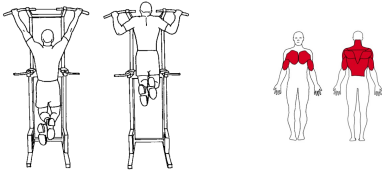




1. Benkpress m/vektstang

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.

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



2. 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.

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



3. Flyes m/hantler

Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden, med en liten bøy i albue, og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Før tilbake.

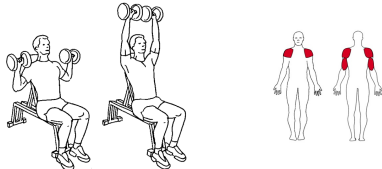
Sett: 4 , Repetisjoner: 5-6 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 min 30 sek



4. Stående roing m/vektstang

Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskulene (m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i slutfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

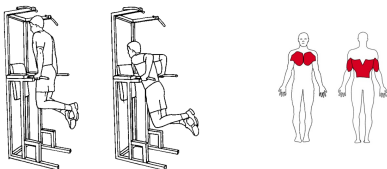
Sett: 5 , Repetisjoner: 5-6 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 min 30 sek



5. Sittende hantelpress m/støtte

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Vekt: 85-90 % 1RM, Pause: 2 min 30 sek



6. Dips

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

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

