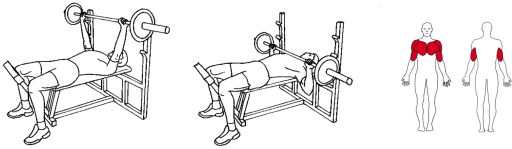


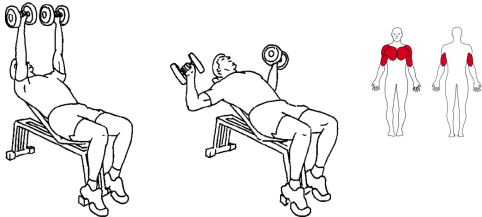
Bryst og triceps



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.

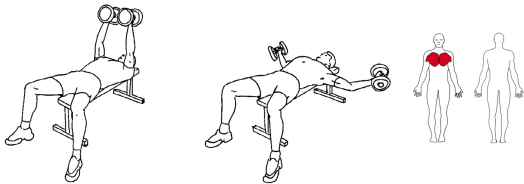
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



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.

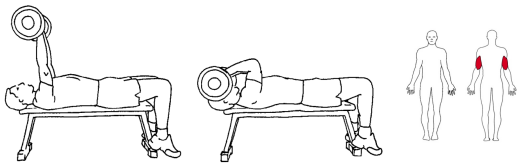
Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



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.

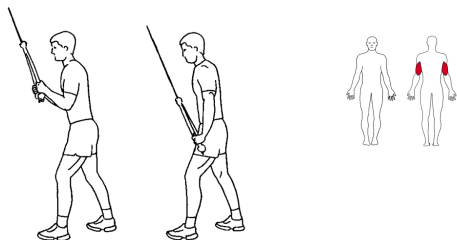
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



4. Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

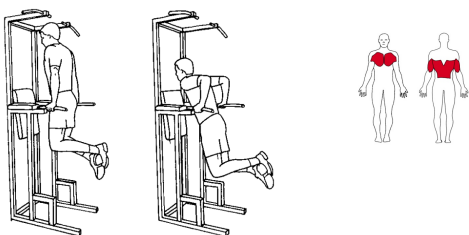
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



5. Stående triceps press m/kabel

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



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: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: Klarer du flere enn 8 reps, bruk belte med ekstra vekt % 1RM

