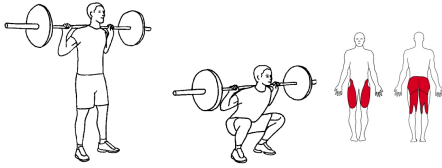


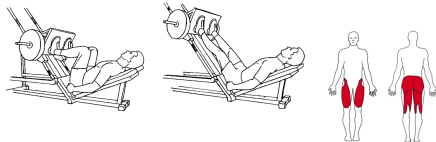
Bein og skuldre



**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.

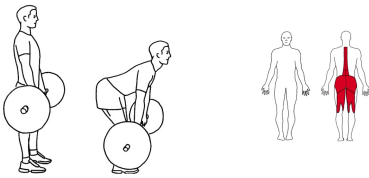
**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM**



**2. Skråliggende benpress**

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

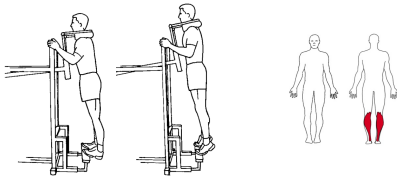
**Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM**



**3. Rumensk markløft m/vektstang**

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hofte høyde. 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.

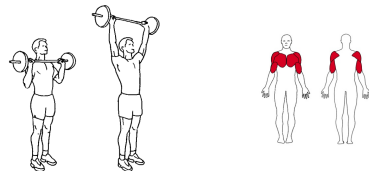
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM**



**4. 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.

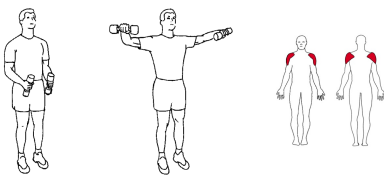
**Sett: 4 , Repetisjoner: 12-15 , Pause: 0 sek, Vekt: % 1RM**



**5. Stående militærpress**

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.

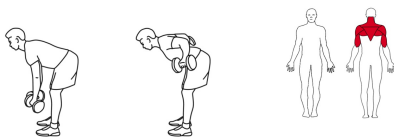
**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM**



**6. Stående sidehev m/hantler**

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albue og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

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



**7. Omvendt flyes m/hantler**

Start stående med overkroppen parallell med gulvet og armene hengende ned mot bakken. Fikser kroppen i denne posisjonen og start bevegelsen ved å løfte hantlene ut til siden og opp mot luften. Kontroller bevegelsen tilbake til start før en ny repetisjon starter.

Overkroppen holdes fiksert gjennom hele bevegelsen.

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

