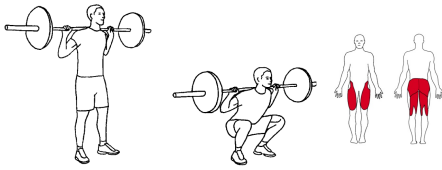


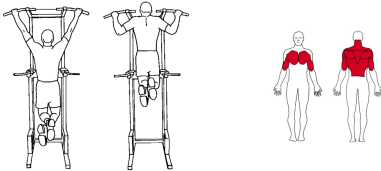
Økt 1



### 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.

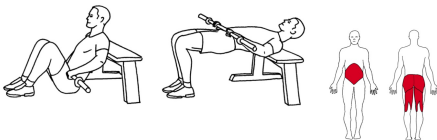
**Sett: 3 , Repetisjoner: 6 , Pause: 2 min 0 sek, RIR: 2 (reps i reserve)**



### 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.

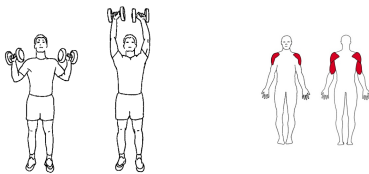
**Sett: 3 , Repetisjoner: 6-10 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 2 (reps i reserve)**



### 3. 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.

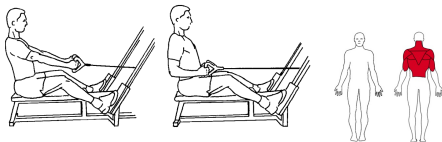
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1-2 (reps i reserve)**



### 4. Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

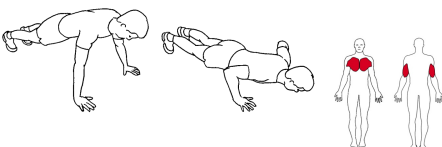
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1-2 (reps i reserve)**



### 5. 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.

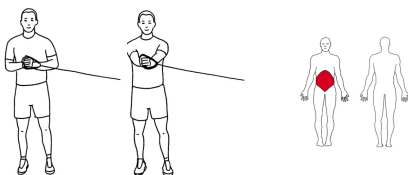
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1 (reps i reserve)**



### 6. Pushups

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1-2 (reps i reserve)**



### 7. Pallof press m/strikk

Fest en strikk i ca brysthøyde og still deg i stående med siden til strikkfestet. Ta tak i strikken med begge hender og hold strikken inntil kroppen med bøyde albuer. Skyv armene rett frem til albuerne er nesten strake, beveg rolig tilbake til utgangsstilling. Overkroppen holdes rak og i ro under hele øvelsen, unngå rotasjon.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 10 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 2 (reps i reserve)**

