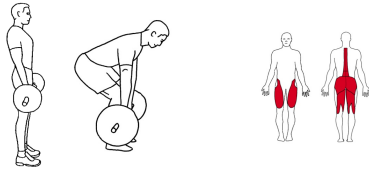


Økt 2



**1. Markløft**

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

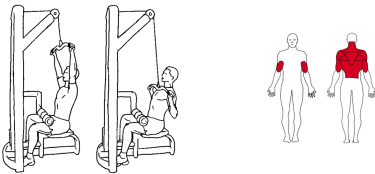
**Sett: 3 , Repetisjoner: 6 , Pause: 2 min 0 sek, RIR: 2 (reps i reserve)**



**2. 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.

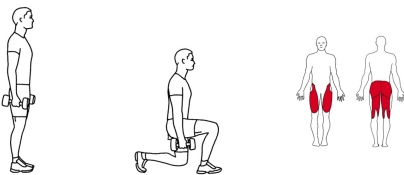
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1 (reps i reserve)**



**3. Nedtrekk til bryst i apparat**

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

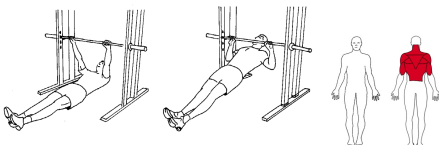
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1 (reps i reserve)**



**4. Gående utfall m/hantler**

Stå med samlede ben og hold en hantel i hver hånd. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.

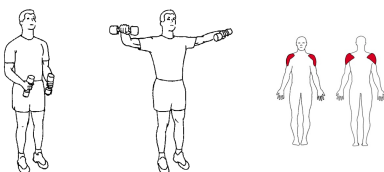
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10 på hver , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1-2 (reps i reserve)**



**5. Horisontalt kroppshev m/overarmsgrep**

Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksért kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.

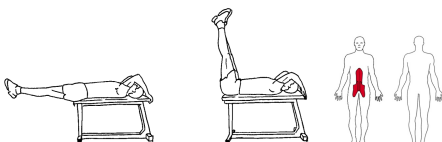
**Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Pause: 1 min 0 sek, RIR: 1-2 (reps i reserve)**



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



**7. Liggende benløft på en benk**

Ligg på ryggen med benene utenfor benken. Ta et godt grep over hodet, strekk benene ut og løft de opp mot taket. Senk de tilbake til de er i forlengelse av kroppen og gjenta.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , Pause: 1 min 0 sek**

