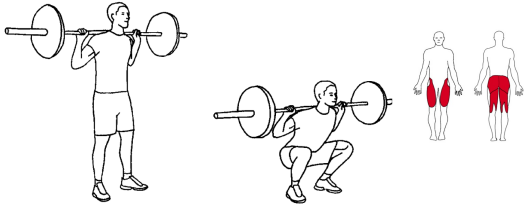
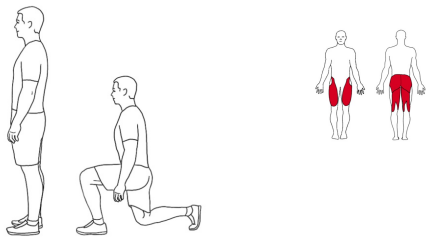


Økt 1: Bein og rumpe + cardio

**1. Knebøy med vektstang**

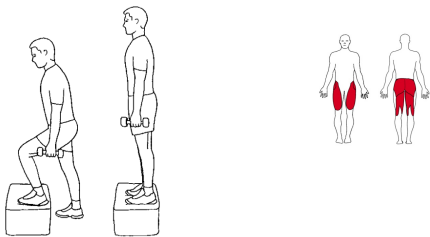
Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredden. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hoftelæddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-12 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

**2. Utfall bak annenhvert ben**

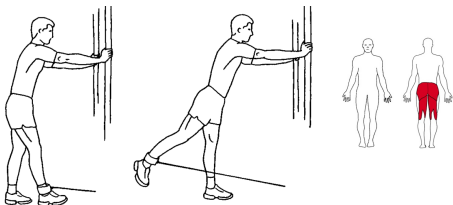
Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt bak med det ene benet. Brems kontrollert ned til kneet er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Gjenta med motsatt ben.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

**3. Step up på boks m/ hantel**

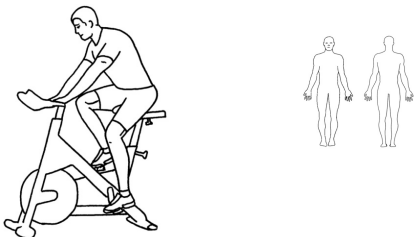
Hold en hantel i hver hånd. Plassér det ene benet oppe på benken/trappesteget. Bruk dette benet til å løfte resten av kroppen opp. Utfør øvelsen langsamt og kontrollert. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

**4. Stående benhev bak i kabel**

Fest stroppen rundt ankelen og stå med fronten mot apparatet. Hoftelæddet er lett bøyd på det aktive ben. Før benet bakover og strekk maksimalt i hoften. Bytt ben.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

**5. Spinningsykkel, sittende**

Du kan velge motstand ved å skru på motstandshjulet.

Varighet: 15 min 0 sek, Intensitet: 80-90 % av maks

