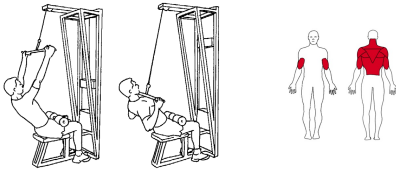
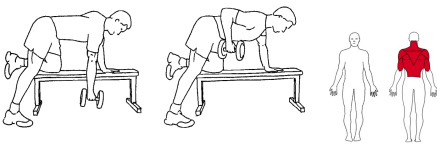


Økt 2: Rygg og armer + cardio

**1. Nedtrekk bredt nøytralt grep**

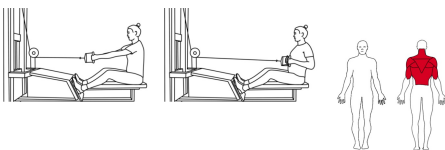
Fest grepet og legg deg ca. 45 grader bakover. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Albue holdes høyt løftet under hele bevegelsen. Før langsomt tilbake og gjenta.

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

**2. Kne- og håndstøttende roing på benk m/hantel**

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

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

**3. Sittende roing m/kabel**

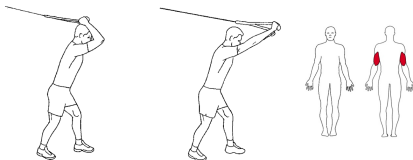
Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

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

**4. Stående bicepscurl m/hantler**

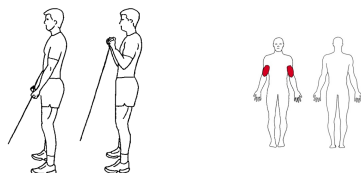
Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albue og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.

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

**5. Splittstående triceps press**

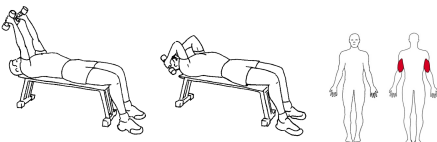
Stå med ryggen mot apparatet og ha et godt grep om tauet. Hold armene hevet over hodet med bøyde albuer. Hold albue i ro mens du presser fram til armene er maksimalt strukket.

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

**6. Stående bicepscurl m/kabel**

Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albue og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albue tett inntil kroppen gjennom hele øvelsen.

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

**7. Tricepspress m/manualer, på benk**

Hold hantlene på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk forsiktig hantlene til de er i ørenivå og press tilbake til startstillingen.

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

