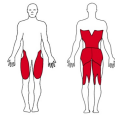


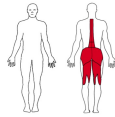
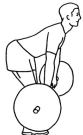


Økt 3: Bein og rumpe + cardio

**1. Goblet squat m/hantler**

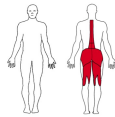
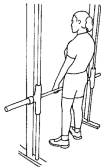
Start i en stående posisjon med hantelen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under hantelen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen nøytral gjennom hele bevegelsen.

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

**2. Rumensk markløft m/vektstang**

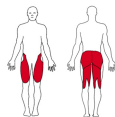
Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hofte høyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket 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: 2-3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-3 (reps i reserve), Pause: 1 min 30 sek

**3. Strak markløft i Smith-stativ**

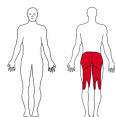
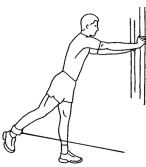
Stå med stangen hengende foran hoften. Bøy overkroppen framover så langt som lårets bakside-muskulatur tillater det. Løft opp igjen og før stangen tett på lårene. Hold ryggen og benene strake under utførelsen. Dette er en risikobetont øvelse for korsryggen!

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

**4. Bred knebøy i smith-stativ**

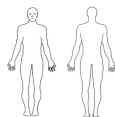
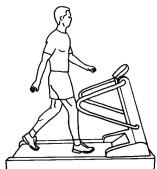
Stå med lett utadroterte ben med litt bred benstilling og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Skvis rumpa på toppen på alle repetisjoner. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.

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

**5. Stående benhev bak i kabel**

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

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

**6. Gå på tredemølle, med stigning på 10-15%**

Du kan velge et program og starte tredemøllen, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Varighet: 30 min 0 sek, Hastighet: 4-5 Km/t

