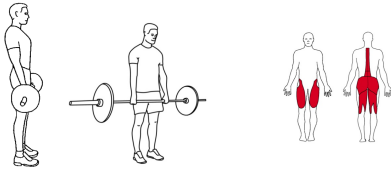


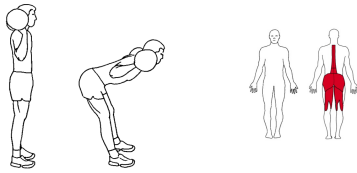


Økt 5: Bein og rumpe + cardio

**1. Markløft**

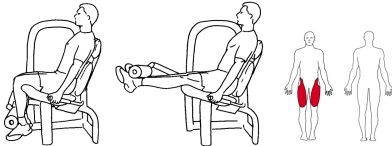
Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med 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: 3-4 , Repetisjoner: 6-12 , RIR: 1-3 (reps i reserve), Pause: 1 min 30 sek

**2. Good Mornings m/stang**

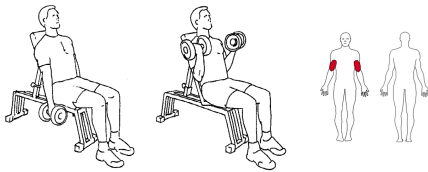
Stå med stangen hvilende på skuldrene. Bøy overkroppen framover så langt som lårets bakside-muskulatur tillater det. Benene og ryggen holdes strake under utførelsen. Dette er en risikobetont øvelse for korsryggen!

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

**3. Leg extension i apparat**

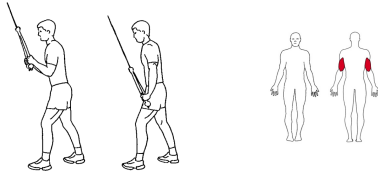
Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut. Senk rolig tilbake.

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

**4. Sittende hantelcurl**

Sitt med hantlene ned langs siden. Bøy i albue og press helt opp samtidig som du dreier hantlene utover. Senk rolig tilbake.

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

**5. Stående triceps press m/kabel**

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

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

