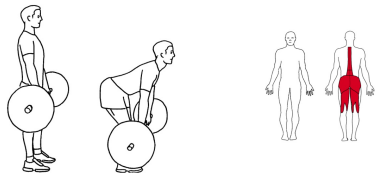
Hardworkout.no

8 ukers treningsprogram for jenter - Nybegynnere

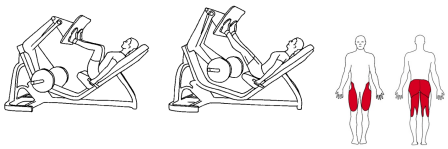
Økt 1



1. Rumensk markløft m/vektstang

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. 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.

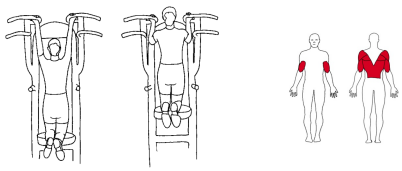
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 2 min 30 sek



2. Benpress i apparat

Plasser bena på fotbrettet i hofterbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til bena er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

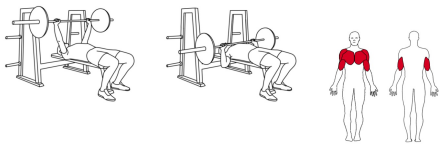
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Pause: 1 min 30 sek



3. Assisterte chinup i maskin - smalt grep

Legg på antall vekter du ønsker å redusere kroppsvekten med. Plasser knærne på platen og heng med et smalt grep. Trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram under hele bevegelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 2 min 30 sek



4. Benkpress m/vektstang

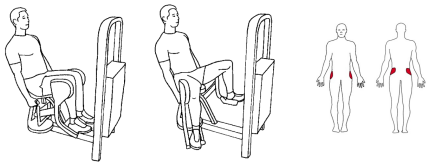
Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 2 min 30 sek

5. Sittende roing m/kabel

Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

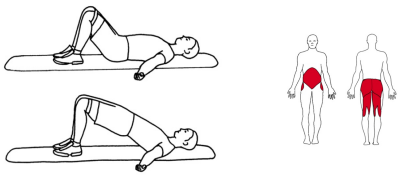
Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Pause: 1 min 30 sek



6. Hip Abduction

Sitt helt tilbake i setet, grip om håndtakene og fiksér overkroppen. Press benene ut til siden og før de langsomt sammen igjen. Sørg for en jevn og kontrollert bevegelse.

Sett: 2 , Repetisjoner: 15 , Pause: 1 min 30 sek



7. Seteløft m/miniband

Fest en sirkulær strikk omkring lårene ned mot kneet. Ligg på ryggen med bøyde knær, fotsålene i gulvet og armene ut langs siden. Ha avstand mellom føttene slik at du få får et drag fra strikken og må jobbe med å presse lårene utover. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.

Sett: 2 , Repetisjoner: 30 , Pause: 1 min 30 sek

Vis video