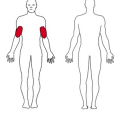
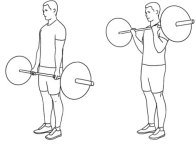




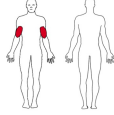
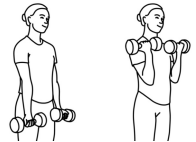
### Økt 1: Armer



#### 1. Stående bicepscurl m/stang

Stå med hoftebredden avstand mellom føttene. Hold vektstangen horisontalt foran hoftene med begge hender, armene strake og håndflatene peker frem. Bøy i albue og løft stangen opp mot skuldrene. Overarmene holdes i ro og inntil kroppen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

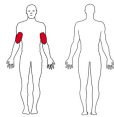
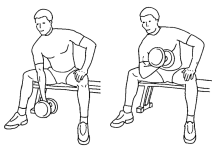
**Sett: 4 , Repetisjoner: 20, 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek**



#### 2. 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.

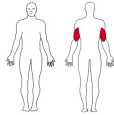
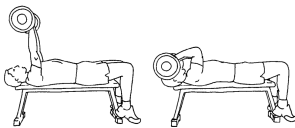
**Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek**



#### 3. Kne støttende bicepscurl

Sitt med bred benstilling og støtt den aktive armen mot det ene kneet. Skulderen skal være innoverrotert. Bøy i albuen og løft hantelen opp mot brystbenet. Senk rolig tilbake. Bytt arm.

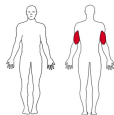
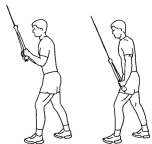
**Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek**



#### 4. Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

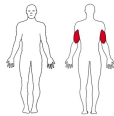
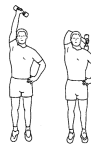
**Sett: 4 , Repetisjoner: 15, 12, 10,10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek**



#### 5. Stående triceps press m/kabel

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

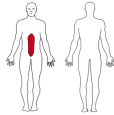
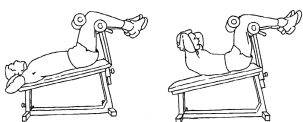
**Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek**



#### 6. Stående enarms triceps press 2

Stå med den ene armen hevet over hodet, mens den andre støtter i siden. Bøy i den aktive arm og senk hantelen ned bak hodet. Press tilbake til startstillingen. Bytt arm.

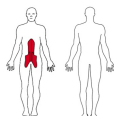
**Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek**



#### 7. Crunch på skrå benk

Ligg med benene festet og armene krysset bak hodet. Løft hodet og øvre del av overkroppen i retning av lårene. Korsryggen har hele tiden kontakt med benken.

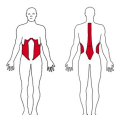
**Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25**



#### 8. Hengende strake benløft

Heng i stangen med begge hender. Før strake ben rett opp. Senk rolig ned igjen.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25**



#### 9. Rotasjon med beinstrekk

Ligg på ryggen med stabile hofter og overkropp samtidig som du roterer og strekker ut et bein av gangen.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25**

