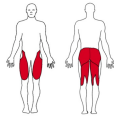


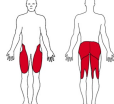
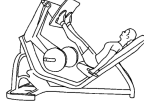
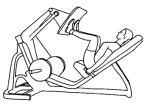


Økt 2: Bein

**1. Knebøy med vektstang**

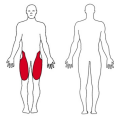
Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

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

**2. Benpress i apparat**

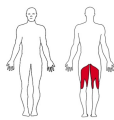
Plasser bena på fotbrettet i hoftebreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til bena er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

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

**3. Leg extension i apparat**

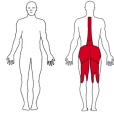
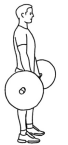
Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut. Senk rolig tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 20, 15, 12 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**4. Liggende leg curl**

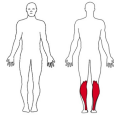
Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i kneleddet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen.

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

**5. Strake markløft m/vektstang**

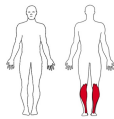
Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hofte høyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket 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: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**6. Seated Calf Raise**

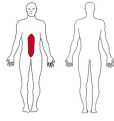
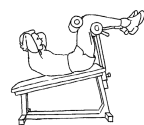
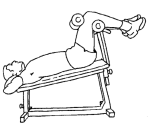
Sett føttene på det skrå fotbrettet. Ankene bøyes slik at det skapes god spenning i leggmusklene. Herifra press det opp og ankene strekkes maksimalt. Senk langsomt tilbake og gjenta.

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

**7. Standing Calf i apparat**

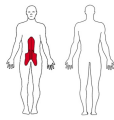
Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 20, 15, 12 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**8. Crunch på skrå benk**

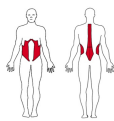
Ligg med benene festet og armene krysset bak hodet. Løft hodet og øvre del av overkroppen i retning av lårene. Korsryggen har hele tiden kontakt med benken.

Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25

**9. Hengende strake benløft**

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

Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25

**10. 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

