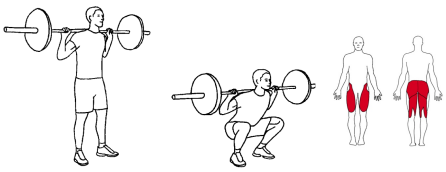
Hardworkout.no

8 ukers treningsprogram for jenter - Nybegynnere

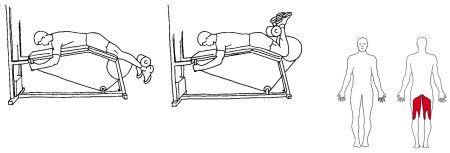
Økt 2



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: 6-8 , Pause: 2 min 30 sek



2. Liggende leg curl

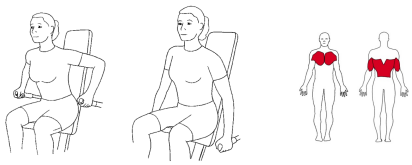
Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelleddet, og senk rolig tilbake. Hold anklene bøyd under hele bevegelsen.

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

3. Stående roing m/vektstang

Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmusklene (m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albuene og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

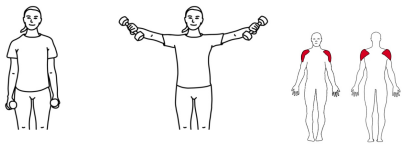
Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 2 min 30 sek



4. Dips i apparat eller dips med strikk

Grip omkring håndtakene. Sitt lett foroverbøyd. Ha ca 90° vinkel i albuene og la de peke utover. Senk skuldrene og press håndtakene ned til armene er nesten strake. Slipp tilbake og gjenta.

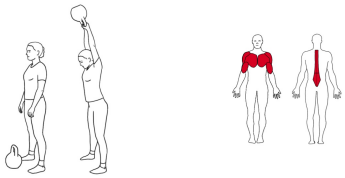
Sett: 3 , Repetisjoner: maks antall , Pause: 1 min 30 sek



5. Stående sidehev m/hantler

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albuene og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

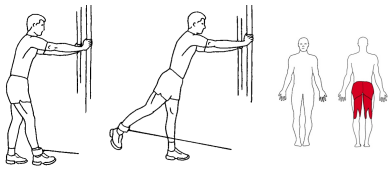
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , Pause: 1 min 30 sek



6. Kettlebell full swing

Start med kettlebellen fremfor kroppen. Grip tak i hornet på kulen og dra kulen bakover mellom benene. Med en agressiv strekk av hoftene skapes en pendelbevegelse på kulen. La kulen pendle hele veien opp til over hodet. Kulen henger som et lodd fra amene. Det er viktig med en rett rygg gjennom hele bevegelsen og at det er hoften som skaper all kraften.

Sett: 2 , Repetisjoner: 25 , Pause: 1 min 30 sek



7. 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: 2 , Repetisjoner: 30 på hver bein , Pause: 1 min 30 sek

Vis video