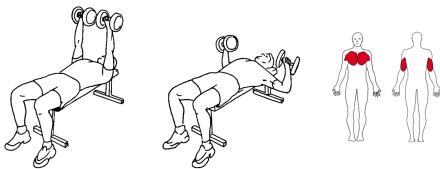


Økt 3: Bryst

**1. Skrå brystpress m/hantler**

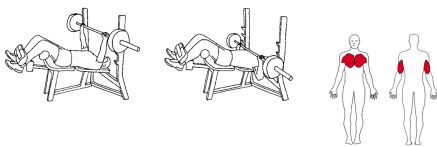
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

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

**2. Liggende brystpress m/hantler**

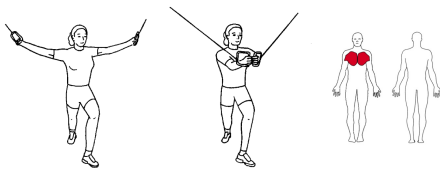
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.

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

**3. Decline benkpress**

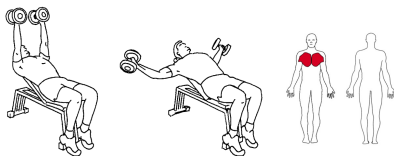
Fest føttene under fotbøylene. Hold stangen med bredere enn skulderbredt grep. Senk vekten ned mot nedre del av brystet. Gjør et markert stopp og press opp til strake armer. Skuldrene skal hele tiden være i kontakt med benken.

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

**4. Stående flyes m/kabel**

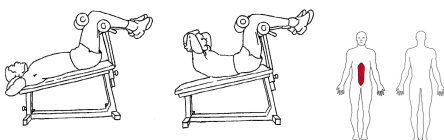
Stå med rett rygg, press brystet fram og hold armene ut til siden. Ha en liten bøy i albue og stå med den ene foten foran den andre. Press armene fram foran kroppen til de er i brysthøyde og lillefingrene møter hverandre. Slipp langsomt tilbake og gjenta.

Sett: 2 , Repetisjoner: 12 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**5. Skrå flyes m/hantler**

Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden med en liten bøy i albue og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Press tilbake.

Sett: 2 , Repetisjoner: 12 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**6. 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

**7. Hengende strake benløft**

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

Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25

**8. 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

