Hardworkout.no

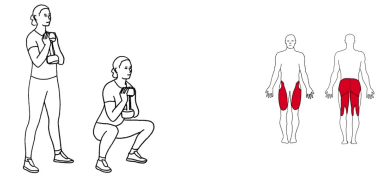
8 ukers treningsprogram for jenter - Nybegynnere

Økt 3

1. Hip thrust på benk m/vektstang

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med en vektstang over hoftene, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

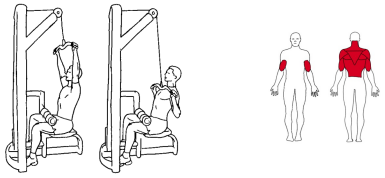
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 2 min 30 sek



2. Goblet Squat m/hantel

Stå med bred avstand mellom føttene og hold en hantel med begge hender inntil brystet. Senk deg ned i en dyp knebøy. Reis deg så opp igjen i stående stilling. Hantelen hviler mot brystet under hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10-15 , Pause: 1 min 30 sek



3. Nedtrekk til bryst i apparat

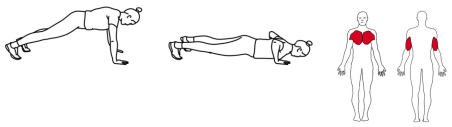
Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 30 sek

4. Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

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



5. Pushups

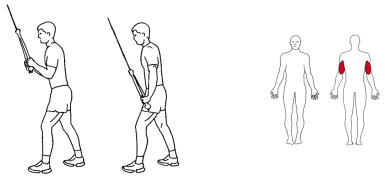
Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

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

6. Stående bicepscurl m/hantler

Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuene og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.

Sett: 2 , Repetisjoner: 12 , Pause: 1 min 30 sek



7. Stående triceps press m/kabel

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

Sett: 2 , Repetisjoner: 12 , Pause: 1 min 30 sek

Vis video