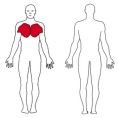
Hardworkout.no

2 ukentlige bryst-økter for optimal muskelvekst

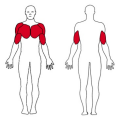
Økt 2: Hypertrofi



1. 1A: 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 albuene og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Press tilbake.

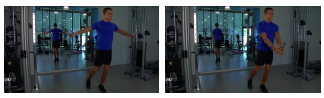
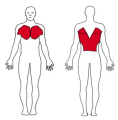
Sett: 4 , Repetisjoner: 8-10 , Intensitet: 60-80% % av maks



2. 1B: Skrå brystpress m/hantler (skvis)

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Press hantlene mot hverandre og hold presset under hele bevegelsen. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

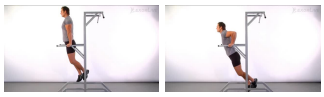
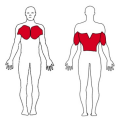
Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Intensitet: 60-80% % av maks, Pause: 1 min 30 sek

3. 2A: Stående kryssdrag i kabelmaskin

Stå oppreist med rett rygg og brystet presset frem. Hold armene i skulderhøyde med en liten bøy i albuene, og håndtakene i hendene. Start med å presse armene fremover foran kroppen, til de møtes ved hoftehøyde, og kjenn hvordan brystmusklene strammes. Kontroller bevegelsen tilbake til startposisjon, og gjenta. Husk å holde kjernen stabil og puste jevnt: pust ut når du presser armene frem, og inn når du slipper tilbake.

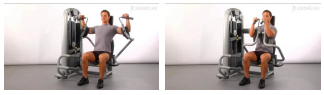
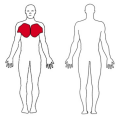
Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Intensitet: 60-80% % av maks

4. 2B: Dips

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.
Bruk strikk ved behov.
Bruk ekstra vekt om du klarer flere enn 10-12 reps.

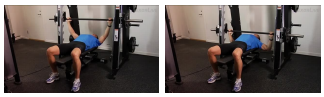
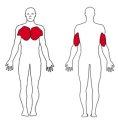
Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Intensitet: 60-80% % av maks, Pause: 1 min 30 sek

5. 3A: Pec deck i apparat

Sitt helt tilbake i setet og ha ca 90 graders vinkel i albuene. Fest et godt grep omkring håndtakene og press innsiden av albuene mot putene. Press armene inn foran brystet, slik at du samler dem maksimalt, før du slipper dem rolig tilbake og returnerer til startstillingen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 12-15 , Intensitet: 60-80% % av maks

6. 3B: Benkpress i Smith-stativ (Neck-press/Guillotine Press)

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører øvre del av brystet/ mot hals, og press opp igjen med noe større hastighet.

Sett: 4 , Repetisjoner: 10-12 , Intensitet: 60-80% % av maks, Pause: 1 min 30 sek

Vis video