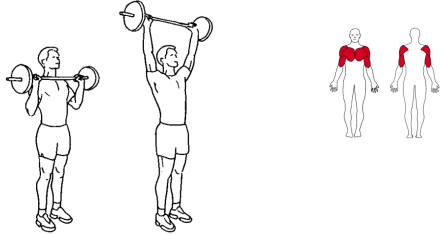


Økt A: Press-styrke og teknikk

Mål: Bygge press-kraft og stabilitet i skuldre og triceps, samt forbedre linjering opp-ned.

**1. Stående militærpress**

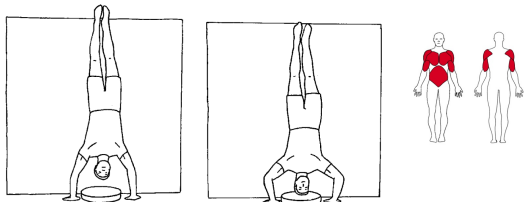
Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.

Sett: 3-5 , Repetisjoner: 2-5 , Vekt: 70-92 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek

**2. TRX Pike**

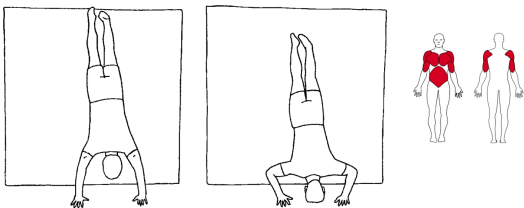
Plasser begge føtter i TRX og hender i gulvet. Trekk føttene inn mot armene samtidig som du hever setet og holder bena rette. Hodet kommer inn mellom hendene.

Sett: 4 , Repetisjoner: 5-8 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

**3. Eksentriske HSPU mot matte**

Start i en håndståenede posisjon med ryggen inn mot veggen. Hold kroppen rak ved å strame mage og rygg og hold armene rette. Start bevegelsen med å senke hodet kontrollert ned til platen. Stopp når toppen av hodet kommer i kontakt med platen. Press deg kontrollert opp i startposisjon. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen. Platen minsker bevegelsesutslaget og gjør øvelsen lettere.

Sett: 4 , Repetisjoner: 3(6-8 sek senk) , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

**4. Håndstående pushups m/ansikt mot vegg**

Start i en håndståenede posisjon med ansiktet inn mot veggen. Hold kroppen rak ved å stramme mage og rygg. Hold armene rette. Start bevegelsen med å senke hodet kontrollert ned mot bakken. Stopp når toppen av hodet kommer i kontakt med bakken. Press deg kontrollert opp i startposisjon. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen.

Sett: 4 , Varighet: 40 sek, Pause: 1 min 30 sek

**5. Hollow rock**

Ligg på ryggen med bare korsryggen i bakken. Armene holdes sammen bak hodet som en forlengelse av kroppen og føttene holdes over bakken. I denne posisjonen er det viktig å stramme hele kroppen, slik at posisjonen kan holdes. Start bevegelsen og vugg frem og tilbake med en stabil kropp.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

