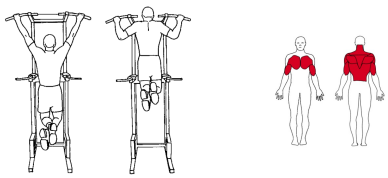
Hardworkout.no

Bygg V-formen Sterk og bred rygg på 8 uker

Overkropp A - Vertikale trekk, bakre skuldre og bryst



1. Pull-up

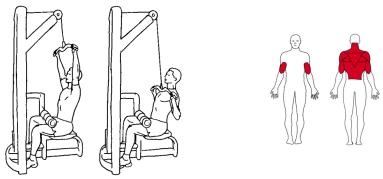
Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

Sett: 3-6 , Repetisjoner: 2-8 , Vekt: 75,87,5 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek

2. 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.

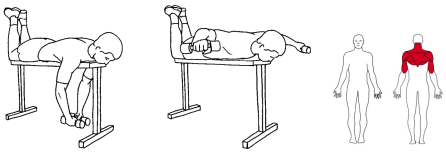
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-10 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



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: 3-4 , Repetisjoner: 8-12 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



4. Omvendte flyes m/hantler, mageliggende

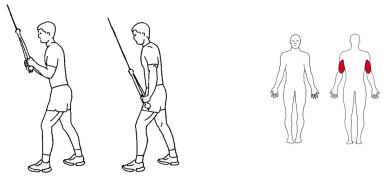
Ligg på magen på benken. La armene henge ned mot gulvet. Ha en liten bøy i albuene. Sving armene ut til siden og opp. Senk rolig tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek

5. Liggende pullover

Ligg på tvers av benken og hold hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albuene. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



6. Stående triceps press m/kabelmaskin

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

Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek

Vis video