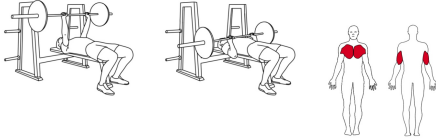


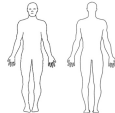


Økt B: Kontroll og volum

Mål: Forbedre balanse, skulderkontroll og stabilitet i kroppen i håndstående.

**1. Benkpress smalt grep**

Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.

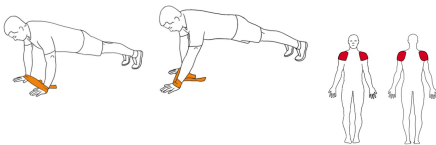
Sett: 4 , Repetisjoner: 5-6 , Vekt: 65-82 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek**2. Wall walk (gå opp mot vegg)**

Start i push-up-posisjon med føttene mot vegg.

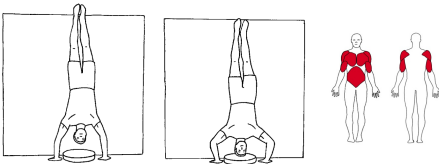
Gå med føttene oppover veggen mens du flytter hendene bakover mot veggen, til du nærmer deg håndstående.

Hold et øyeblikk, gå deretter kontrollert tilbake til start.

Fokuser på stram kjerne og jevn bevegelse.

Sett: 4 , Repetisjoner: 2-4 , Pause: 1 min 30 sek**3. Skulderstabilitet, "plank taps" mot vegg**

Utfør skuldertaps i håndstående eller pike-posisjon for å trene skulderkontroll og stabilitet opp-ned. Stå med magen mot veggen, eller plasser føttene på en benk slik at hoftene er rett over skuldrene. Løft én hånd om gangen og tapp motsatt skulder uten å miste balanse eller linjering. Hold kroppen stram og unngå å vri hofter eller kjerner.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-10 per side , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek**4. Håndstående pushups m/skalering**

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 1-2 abmats. 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: 5-8 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek**5. Hollow Body Hold m/ bøyde bein**

Ligg på ryggen med begge beina bøyd og armene ned langs siden. Løft skulderbladene opp ved bruk av magemuskulaturen, unngå å anstrenge fremsiden av halsen. Løft samtidig opp beina og armene fra underlaget og hold stillingen. Sørg for at korsryggen har god kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen. Slapp av og gjenta.

Sett: 3 , Varighet: 30 sek, Pause: 1 min 0 sek