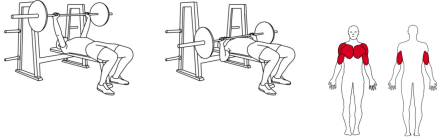


ØKT 1 – PUSH

Oppvarming: 5-10 min mobilitetstrening og 1-2 oppvarmingssett av første øvelse.



1. Benkpress m/vektstang

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 brystet, og press opp igjen.

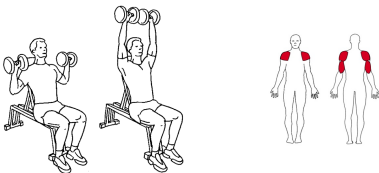
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Vekt: 70-80 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek



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.

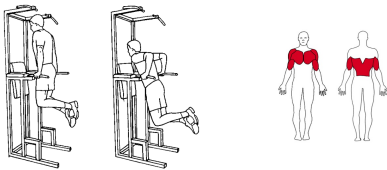
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



3. Sittende hantelpress m/støtte

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fikser mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet. Senk rolig ned igjen.

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

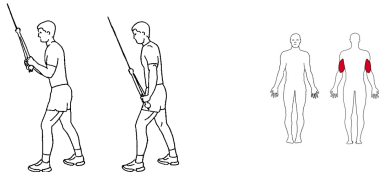


4. Dips

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.

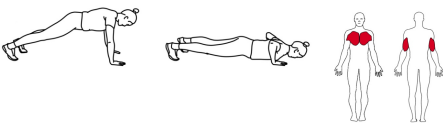
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



5. Stående triceps press m/kabelmaskin

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

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



6. 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 , Pause: 1 min 0 sek

