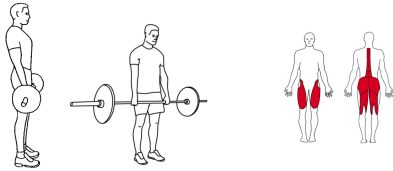


ØKT 2 – PULL

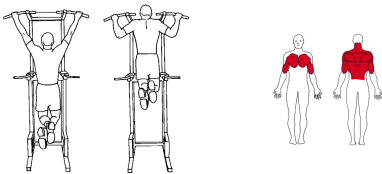
Oppvarming: 5-10 min mobilitetstrening og 1-2 oppvarmingssett av første øvelse.



1. Markløft

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

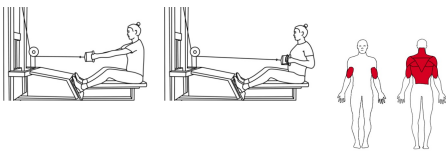
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Vekt: 70-80 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek



2. 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.

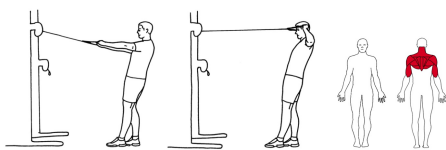
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-10 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 2 min 0 sek



3. Sittende roing m/kabel

Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

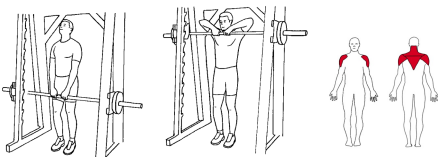
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



4. Facepulls m/kabelmaskin

Stå vendt mot apparatet med den ene foten et lite steg foran den andre. Kabelen er festet i skulderhøyde med et tau i enden. Hold i tauendene med hendene, ha armene strake foran brystet og nøytralt grep. Før skulderbladene sammen og trekk tauet mot deg. Før samtidig albue ut til siden og utadroter i skuldrene slik at tauet føres opp til ørene. Vend tilbake og gjenta. Hold nakken nøytral gjennom hele øvelsen.

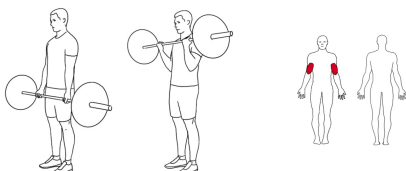
Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 2-3 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



5. Opptrekk til skulder i Smith

Hold strak og stabilisert kropp. Stangen hviles på strake armer i front, og føres opp langs kroppen inntil den er oppunder haken. I denne posisjonen skal albue peke oppover og skulderbladene være samlet. Sørg for en konsentrert senkning tilbake til utgangstilling.

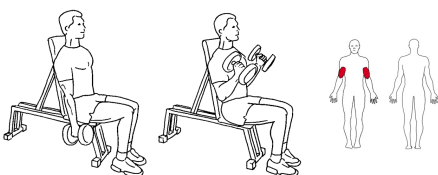
Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 2-3 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



6. Stående bicepscurl m/stang

Stå med hoftebredden avstand mellom føttene. Hold vektstangen horisontalt foran hoftene med begge hender, armene strake og håndflatene peker frem. Bøy i albue og løft stangen opp mot skuldrene. Overarmene holdes i ro og inntil kroppen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , RIR: 2-3 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



7. Sittende hammer curl

Sitt med hantlene ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albue og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.

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

