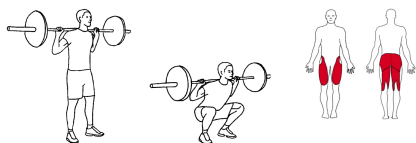


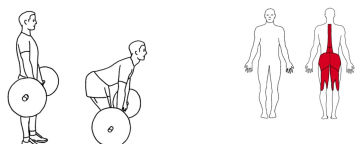
Velg en vekt som gir 1-2 rep i reserve



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** 6-8



2. Rumensk markløft

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyde. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** 8-10



3. Ettbens benpress

Plasser det ene benet på fotbrettet. Ha ca. 90 grader i kneet. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benet er nesten strakt. Vend tilbake til startstillingen og gjenta. Bytt ben.

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** 6-8



4. Gående utfall m/hantler

Stå med samlede ben og hold en hantel i hver hånd. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.

Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Repetisjoner:** 10



5. Sittende tåhev i apparat

Plasser benene i hoftebreddes avstand. Kun den forreste delen av føttene skal berøre fotbrettet. Press opp til tåstående og senk tilbake.

Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Repetisjoner:** 12



6. Mageliggende leg curl

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Press anklene mot ankelputen og bøy maksimalt i kneleddene før du senker rolig tilbake. Unngå å løfte bekkenet fra benken.

Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Repetisjoner:** 6



7. Hengende strake benløft

Heng i stangen med begge hender. Før strake ben rett opp. Senk rolig ned igjen.

Sett: 3 , **Repetisjoner:** 15

