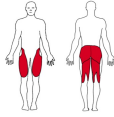


## 1. Knebøy med vektstang

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.

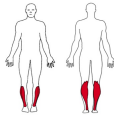
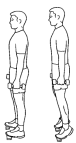
**Vekt:**      **kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 8-10**



## 2. Utfall m/hantler

Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs siden. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

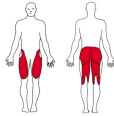
**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



## 3. Stående tåhev m/hantler

Plasser benene i hoftebreddes avstand og hold en hantel i hver hånd. Kun den framre del av føttene skal berøre plankebiten. Press opp til tåstående og senk tilbake.

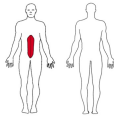
**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 12**



## 4. Benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

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



## 5. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

**Sett: 2 , Varighet: 1 min 0 sek**

