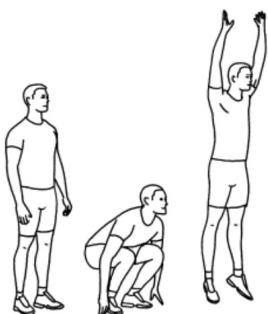


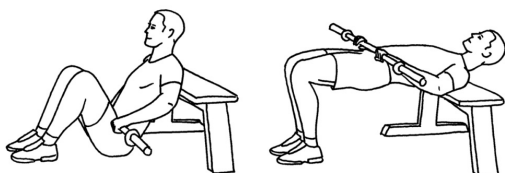
Kombinasjonstrening trening, også kjent som "concurrent training", er en treningsmetode som kombinerer både styrketrening og kondisjonstrening i samme treningsøkt eller treningsplan. Målet er å forbedre både styrke, utholdenhet og andre fysiske egenskaper samtidig, noe som er gunstig for enkeltpersoner som ønsker å forbedre sin generelle fysiske form på flere områder samtidig. Ved å integrere ulike treningsformer, kan man oppnå en mer allsidig og effektiv treningsrutine.



### Hoppende knebøy

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.

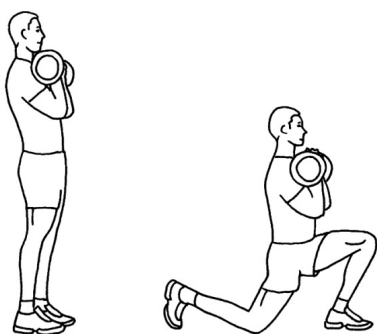
**Repetisjoner: 6 , Sett: 3**



### Hip thrust på benk m/vektstang

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med en vektstang over hoftene, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

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

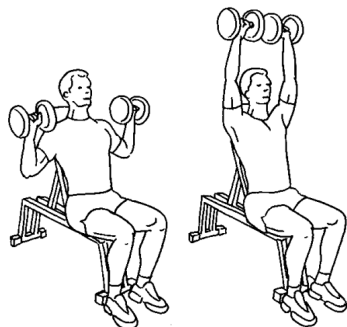


### Utfall bakover m/chest rack

Stå oppreist og hold to kuler tett inntil brystet (chest rack), kula hviler mot håndbak og underarm. Ta et steg bakover og hold overkroppen loddrett. Senk hoftene vertikalt mot gulvet til bakre kne er nære ved å berøre gulvet. Fremre fot skal ha kne over foten og bak tær. Skyv med fremre bein tilbake til utgangsposisjon.

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

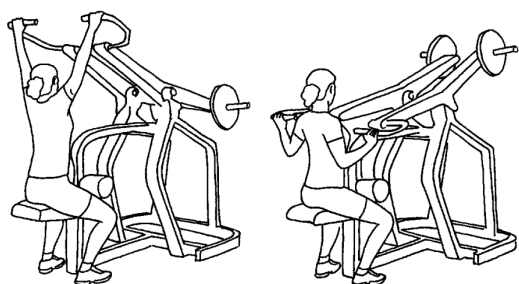




### Sittende hantelpress m/støtte

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér 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.

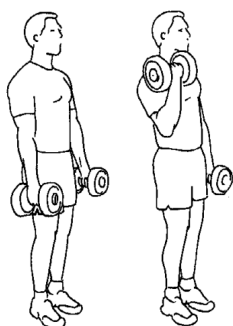
**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8**



### Nedtrekk i apparat

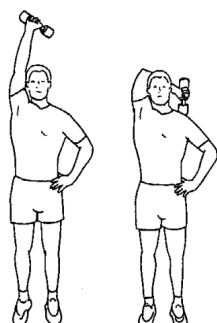
Sitt med fronten til apparatet. Ta et godt grep omkring håndtakene og sitt med bena under pøllene. Trekk håndtakene ned til skuldernivå. Slipp langsomt tilbake.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8**



### Stående enarms bicepscurl alternerende m/hantler

Stå med hantlene ned langs siden. Bøy vekselvis i albue og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake. Forsøk å holde albue i ro under bevegelsen.

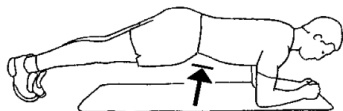


### Stående enarms triceps press 2

Stå med den ene armen hevet over hodet, mens den andre støtter i siden. Bøy i den aktive arm og senk hantelen ned bak hodet. Press tilbake til startstillingen. Bytt arm.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8**





### 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: 3 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek**

