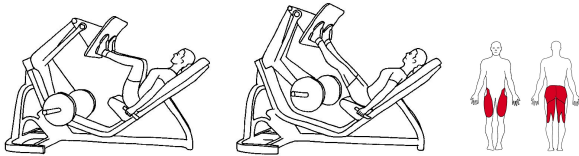


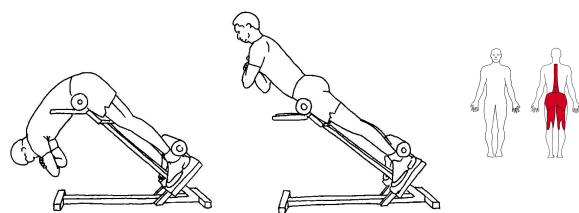
Økt 3



1. Benpress

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

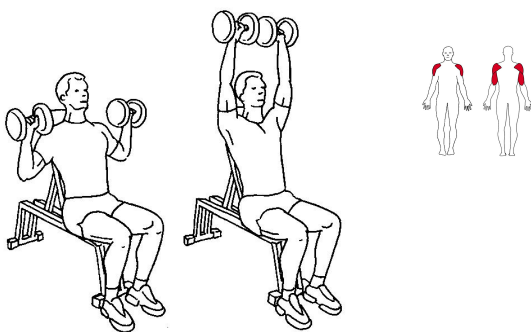
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10-12**



2. Strake rygghev

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen og i korsryggen, og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

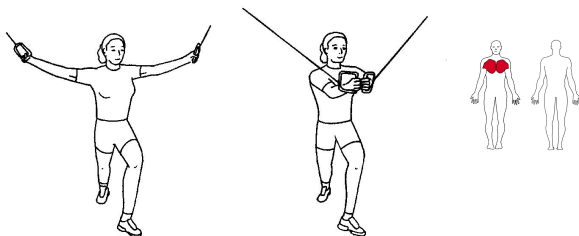
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 5-7**



3. Sittende hantelpress 1

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 , Reps: 7-9**

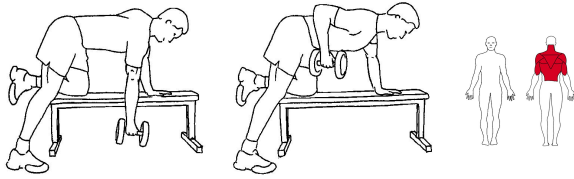


4. Stående flyes m/kabel

Stå med rett rygg, press brystet fram og hold armene ut til siden. Ha en liten bøy i albuen og stå med den ene foten foran den andre. Press armene fram foran kroppen til de er i brysthøyde og lillefingrene møter hverandre. Slipp langsomt tilbake og gjenta.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12-15**

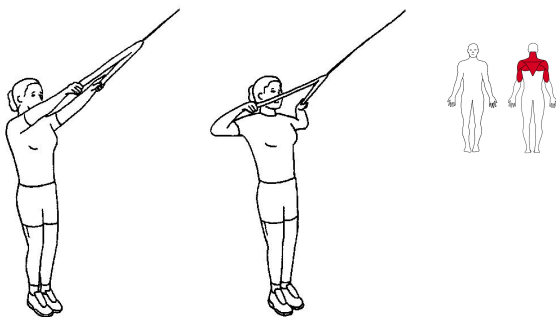




5. Kne- og håndstøttende roing

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

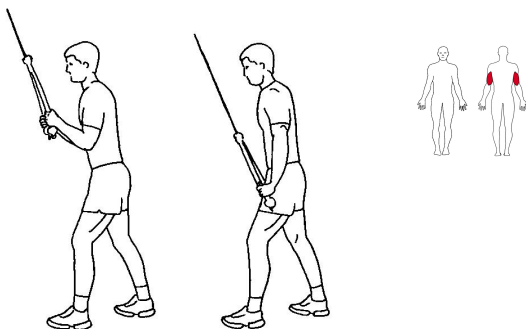
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12-15**



6. Kabeldrag mot ansikt

Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albue ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

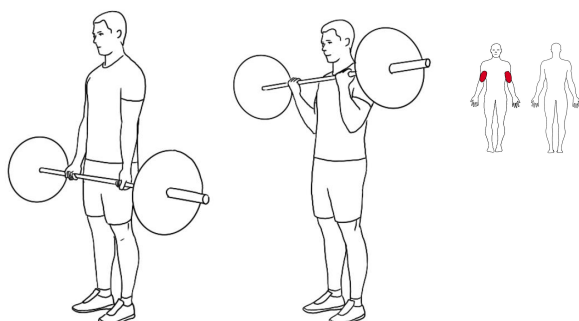
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 8-10**



7. Stående triceps press 1

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

Vekt: **kg, Sett: 2 , Reps: 5-7**



8. Stående biceps curl med stang

Stå med hoftebreddes 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.

Vekt: **kg, Sett: 2 , Reps: 7-9**

