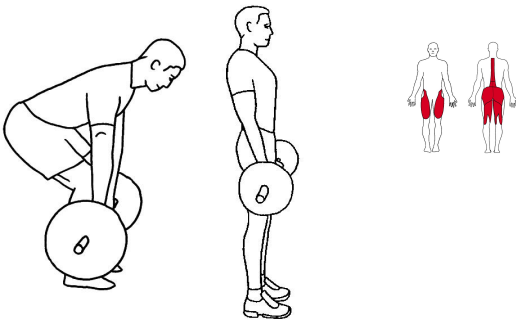


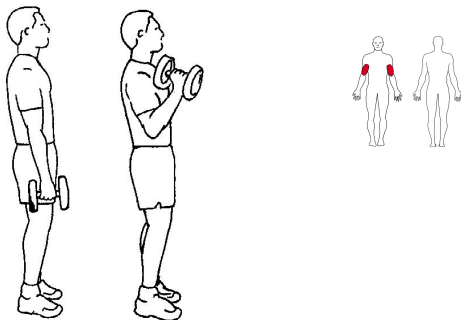
Økt 3



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 etterstreb å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

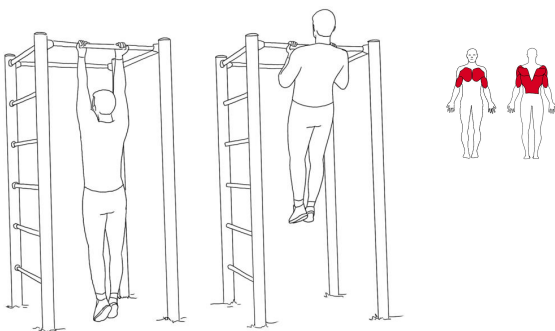
Vekt: **kg, Sett: 1 , Reps: 2**



2. Stående hammer curl

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

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

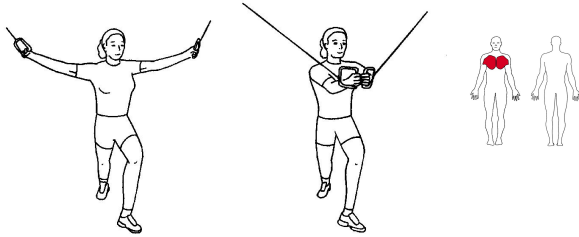


3. Chins

Hold rundt stangen med undertak og heng med strake armer. Trekk deg opp til haken er over grepsnivået. Markér sluttstillingen og senk rolig tilbake.

Sett: 3 , Reps: 4-6

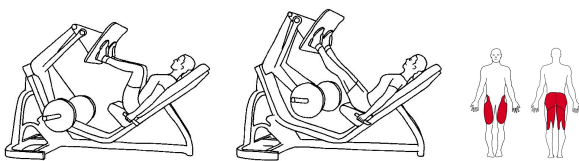




4. Stående flyes m/kabel

Stå med rett rygg, press brystet fram og hold armene ut til siden. Ha en liten bøy i albue 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.

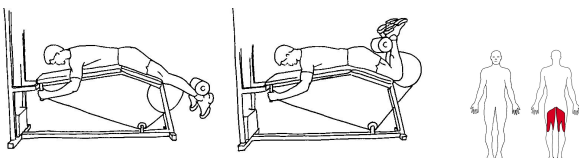
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 5-7**



5. Benpress

Plasser bena på fotbrettet i hoftebreddes 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.

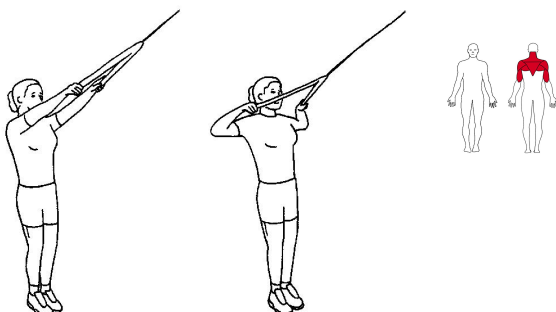
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 6-8**



6. Lårcurl

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelledet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen.

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

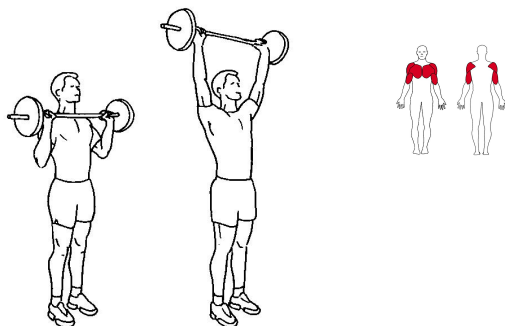


7. Kabeldrag mot ansikt

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: 5-7**





8. Stående militærpress

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.

Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 5-7

