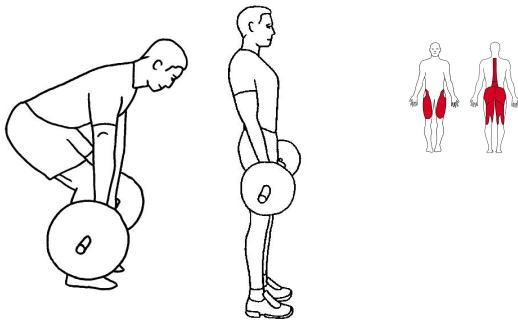


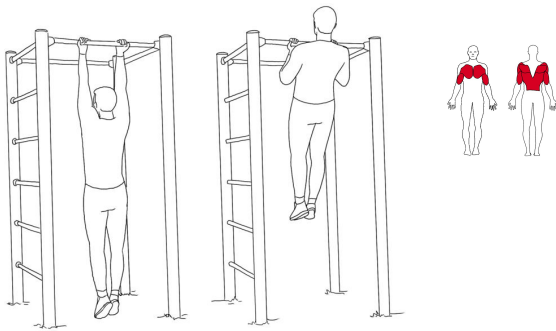
Økt 5



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

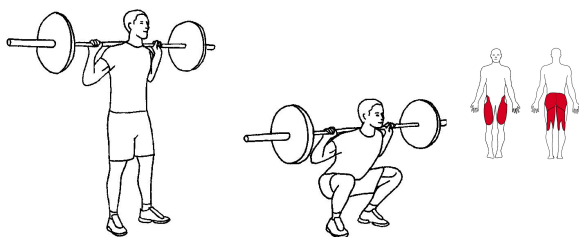
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 4-6



2. 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: 4 , **Reps:** 4-6

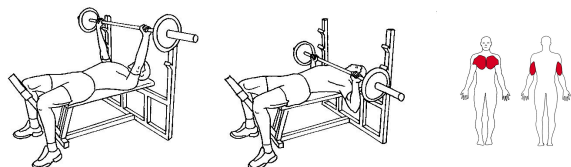


3. Knebøy med vektstang

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:** 1 , **Reps:** 2-3

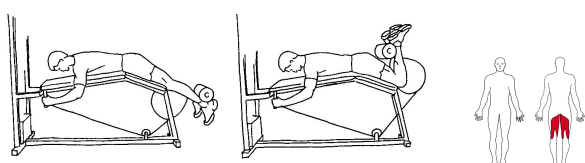




4. Benkpress 2

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.

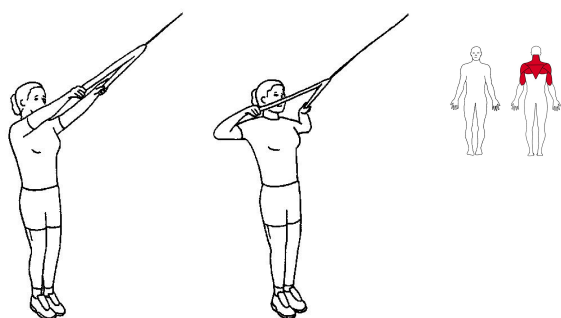
Vekt: kg, Sett: 4 , Reps: 4-5



5. Lårcurl

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

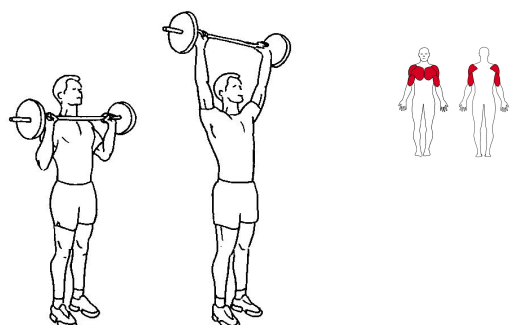
Vekt: kg, Sett: 4 , Reps: 12-15



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: 7-9

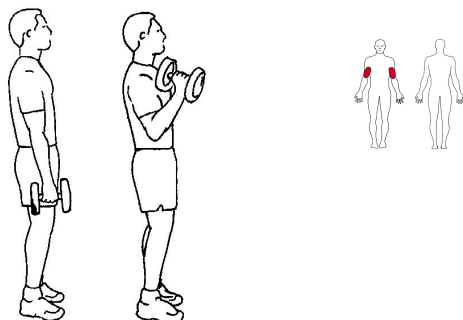


7. Stående militærpress

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: 10-12





8. 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:** 10-12

