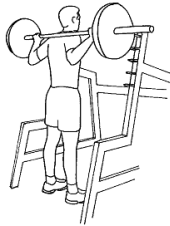
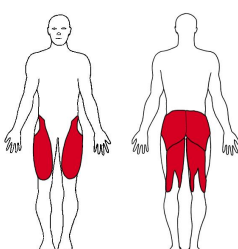
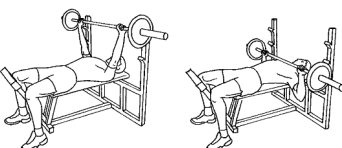
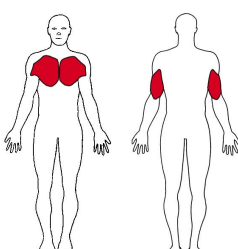
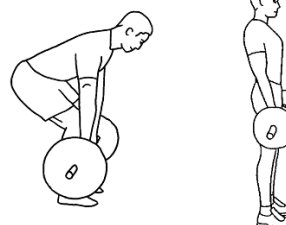
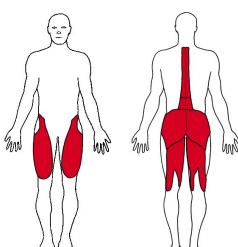
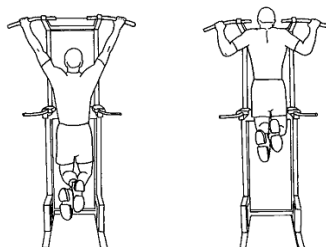
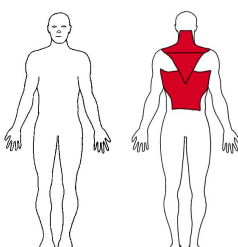
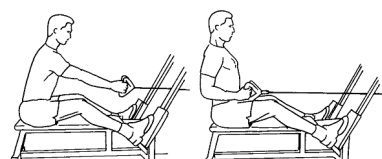
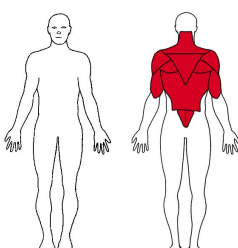
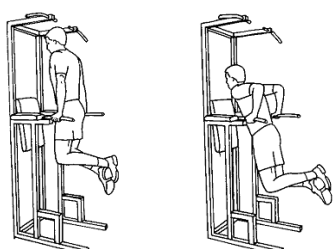
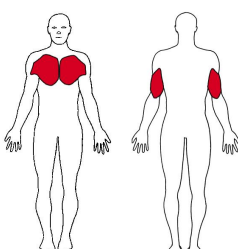
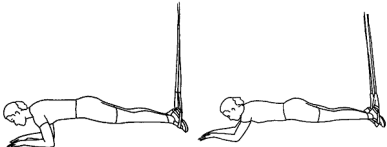
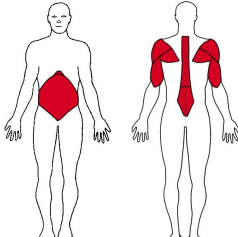
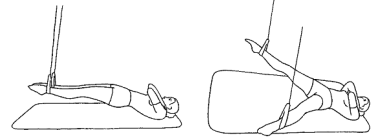
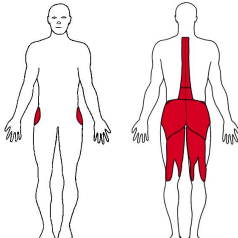
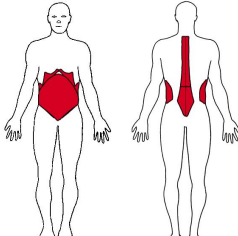
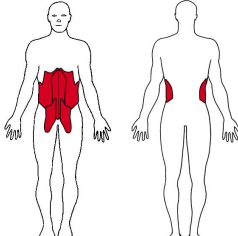


Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Knebøy m/stativ 1			20KG:3 set x 10 rep	Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
2 Benkpress 2			20KG:3 set x 10 rep	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.
3 Markløft			20KG:3 set x 10 rep	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,
4 Kroppsheving m/bredt grep			3 set x 10 rep	Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.
5 Sittende roing 1			3 set x 10 rep	Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.
6 Dips 1			3 set	La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 TRX Saw			3 set x 10 rep	Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og albuer i gulvet. Hold kroppen i strak linje, start en bevegelse i skulderleddet hvor kroppen føres fram og tilbake med samlede og strake ben.
8 Seteløft i slynge 3			3 set x 10 rep	Ligg på ryggen med en slynge omkring hver ankel. Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft setet fra underlaget ved å strekke i hoftene. Fra denne stillingen fører du bena så langt du kan ut til siden (spagat) og tilbake. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.
9 Sideliggende bekkenhev 1			3 set x 10 rep	Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.
10 Kneløft på en ball			3 set x 12 rep	Stå på hendene med føttene på ballen. Forsøk å rulle ballen mot deg ved å trekke knærne opp mot brystet. Stram godt opp i mage- og korsryggregionen under bevegelsen.

