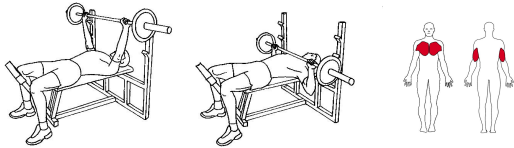


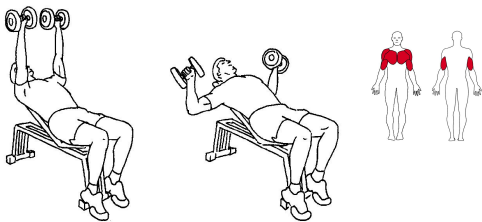
Varm opp i 10 minutter på tredemølle/romaskin/sykkel/elipsemaskin. Bruk noen økter til å bli kjent med øvelsene. Pause mellom seriene bør ligge på 30-90 sekunder.



### 1. 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.

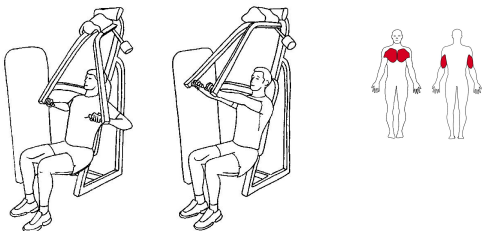
**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 2. Skrå brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

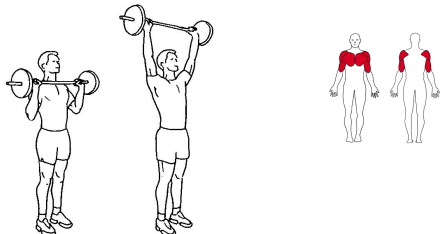
**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 3. Cybex: Chest Press 3

Fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albue til de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake. Herfra føres håndtakene mot hverandre slik at armene samles. Senk litt langsommere tilbake til brystet og gjenta øvelsen.

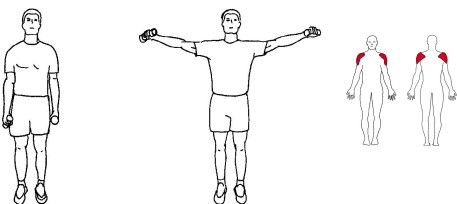
**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 4. Stående militærpress

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

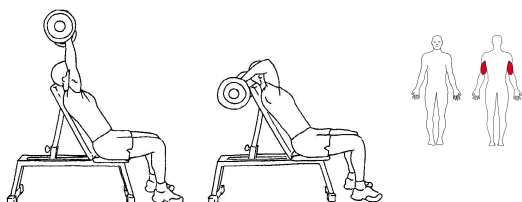
**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**



### 5. Stående strak sidehev

Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albue. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.

**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**

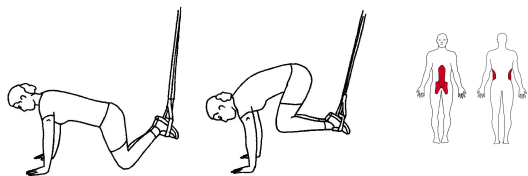


### 6. Skrå triceps press

Sitt med god støtte i ryggen. Hold stangen på strake armer over hodet. Bøy i albue, senk forsiktig stangen til baksiden av hodet og press opp til startstillingen.

**Vekt:**     **kg, Sett: 3 , Reps: 8-12**





### 7. TRX Crunch (hand)

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet rett under skulder. Trekk begge knær inn mot albue til det er 90 grader i hoftelddet.

**Vekt:**      **kg, Sett: 4 , Reps: 10**

