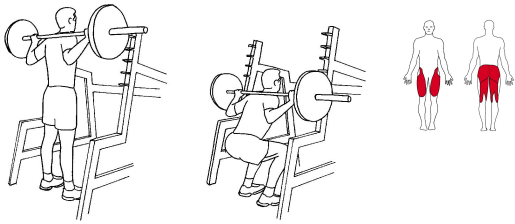


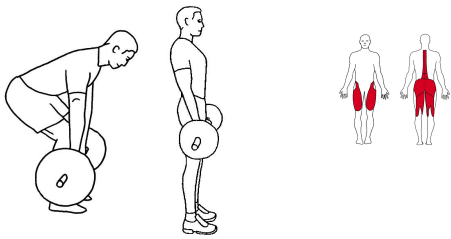
Varm opp i 10 minutter på tredemølle/romaskin/sykkel/elipsemaskin. Bruk noen økter til å bli kjent med øvelsene. Pause mellom seriene bør ligge på 30-90 sekunder.



### 1. Knebøy m/stativ 1

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.

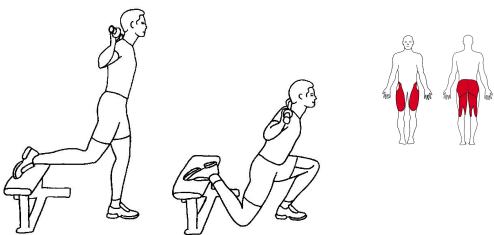
**Vekt:** kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 8-12



### 2. 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.

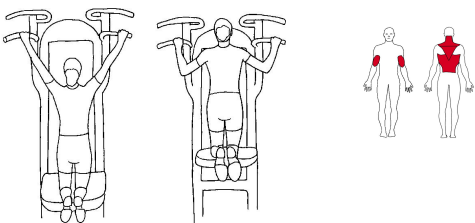
**Vekt:** kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 8-12



### 3. Bulgarsk utfall m/stang eller hantler

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med en fot og stå med strakt ben, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer tyngde på bakre halvdel av stamfot. Det benet som ikke trenes hviler på benken og forblir passiv gjennom øvelsen. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Stopp ved 90° i kneleddet, hvor det er viktig at tyngdepunktlinjen ikke er for langt fremme eller for langt bak.

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

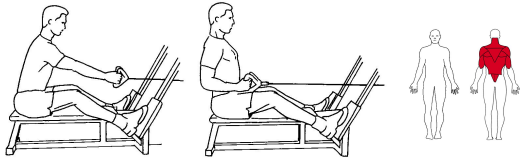


### 4. Matrix Chin Assist bredt grep

Legg på antall vekter du ønsker å redusere kroppsvekten med. Plasser knærne på platen og heng med et bredt grep. Trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram under hele bevegelsen.

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

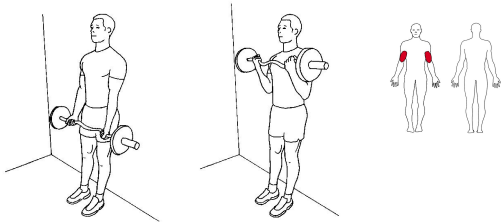




### 5. Sittende roing 1

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.

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



### 6. Stående bicepscurl 1

Velg over- eller undertak og hold stangen foran deg med strake armer. Stå med ryggen mot veggen, bøy i albue og løft stangen opp mot brystet. Senk den rolig tilbake og gjenta. Forsøk å hold albue mest mulig i ro under øvelsen.

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

