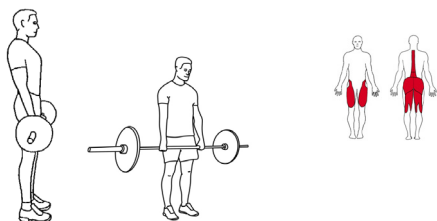


1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende på ryggen under nakken. Hold fullt grep rundt stangen, med skulderbreddes avstand eller smalere. Beinstillingen burde være i skulderbreddes avstand. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg godt "bak og ned". Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Sett deg så langt ned som mulig, prøv å få hoftelæddet lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

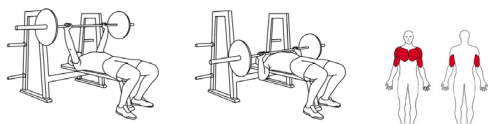
Sett: 3 , Repetisjoner: 5



2. Markløft med vektstang

Still deg under stangen med hoftebreddes avstand på beina. Ta tak i stangen med fullt grep i skulderbreddes avstand. Vektstangen holdes med strake armer og føres så nært kroppen som mulig. Hold en nøytral posisjon i korsryggen og prøv å holde denne gjennom hele oppløftet. Løft stangen av gulvet og strekk ut på toppen av bevegelsen, senk så kontrollert ned til vektene treffer gulvet.

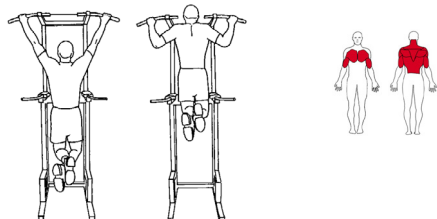
Sett: 3 , Repetisjoner: 5



3. Benkpress med vektstang

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen kontrollert ned til brystet, og press opp igjen.

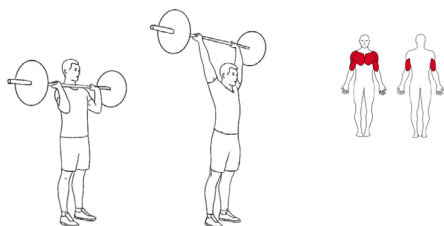
Sett: 3 , Repetisjoner: 5



4. Pullups med bredt grep

Heng med skulderbredt grep og trekk deg rett opp til haken er på høyde med grepet. Senk kontrollert tilbake. Hvis du trenger hjelp til bevegelsen kan du bruke strikk for å gjøre det lettere.

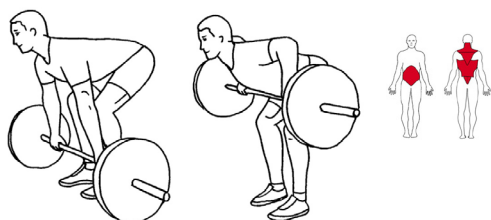
Sett: 3 , Repetisjoner: 5



5. Stående skulderpress med vektstang

Stå med stangen hvilende ved brystet med litt bredere enn skulderbreddes avstand på grepet. Fikser mage og korsryggen og press stangen opp over hodet til armene er strake. Senk kontrollert ned til utgangsstilling og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 5



6. Foroverbøyd roing med vektstang

Begynn med vektstangen liggende på gulvet foran deg. Bøy deg ned og grip tak i vektstangen, ryggen din skal være parallell med gulvet, hold en lett bøy i knærne. Begynn så løftet med å trekke stangen opp til brystet. Press skulderbladene sammen. Hofter og knær skal holdes i samme posisjon under hele øvelsen. Senk vekten og legg den ned på gulvet mellom hver repetisjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 5



TRENINGSPROGRAM MED BASEØVELSER



ØVELSE	SETT x REP	UKE 1 (VEKT)	UKE 2 (VEKT)	UKE 3 (VEKT)	UKE 4 (VEKT)	UKE 5 (VEKT)

Ønsker du personlig oppfølging og en individuell treningsplan kan en personlig trener hjelpe deg med dette.
Les mer og book timer på 3t.no/personlig-trener