

Helkropp → 3 økter i uken

Øvelser for hele kroppen	Serier	Reps	Pause	Kommentar
Rygg - Pull-ups	3	8-12	1-2 min	Ev. med strikk/partner
Lår/setemuskulatur - Bulgarsk utfall	3	8-12	1-2 min	Antall reps per fot. Viktig å gå dypt nok
Bryst - Push-ups breie	3	8-12	1-2 min	Ev. flere reps, bredere grep, hev beina, en arm.
Hofte - Hip thrust	3	8-12	1-2 min	Utføres ev. på ett bein og/eller med hevet bein
Mage/kjerne - Beinhev	3	8-12	1-2 min	Sakte og kontrollert. Korsryggen skal ikke glippe
Triceps - Dips	3	8-12	1-2 min	Ev. på stol/benk, med hevet bein eller flere reps
Hamstring - Nordic hamstring	3	8-12	1-2 min	-
Rygg - Omvendt roing	3	8-12	1-2 min	Valgfritt grep, ev. med hevet bein.
Lår/setemuskulatur -Utfall lateralt	3	8-12	1-2 min	Antall reps per fot
Mage/kjerne - Russian twist	3	8-12	1-2 min	Antall reps per side.
Skulder - Firkotstående skulderpress	3	8-12	1-2 min	Utføres rolig og kontrollert.

Over- og underkropp → 4 økter i uken

Øvelser til økt 1 og 3	Serier	Reps	Pause	Kommentar
Rygg - Pull-ups	3	8-12	1-2 min	Ev. med strikk/partner, kan utføres negativt
Mage/kjerne - Sykkel sit-ups	3	8-12	1-2 min	Antall reps per side
Triceps - Diamant push-ups	3	8-12	1-2 min	Kan utføres negativt, dvs. sakte ned.
Rygg - Omvendt roing	3	8-12	1-2 min	Valgfritt grep, ev. med hevet bein.
Mage/kjerne - Planke	3	1-3 min	1-2 min	Hold inn navlen
Bryst - Push-ups elevert	3	8-12	1-2 min	Antall reps per arm.
Biceps - Chins	3	8-12	1-2 min	-
Mage/kjerne - V-ups	3	8-12	1-2 min	-
Skuldre - Hindu push-ups	3	8-12	1-2 min	Utføres rolig og kontrollert.

Øvelser til økt 2 og 4	Serier	Reps	Pause	Kommentar
Lår/setemuskulatur - Ettbeins knebøy	3	8-12	1-2 min	Antall reps per fot
Lår/setemuskulatur - Gående utfall	3	8-12	1-2 min	Antall reps per fot.
Hofte - Glute bridge	3	8-12	1-2 min	-
Legg - Tåhev	3	8-12	1-2 min	Ev. på ett bein, flere reps
Lår/setemuskulatur - Laterale step-ups	3	8-12	1-2 min	Reps per fot.
Lår/setemuskulatur - Ettbeins strakmark	3	8-12	1-2 min	Reps per fot.
Hamstring - Nordic hamstring	3	8-12	1-2 min	
Hofte - Sideliggende hofteføtt	3	8-12	1-2 min	Reps per side.