























Gjennomføres 2-3 ganger i uken

Øvelsene utføres i supersett. Det betyr at øvelse 1 og 2 gjøres på "likt". En veksler mellom to øvelser for å trene tiden så effektivt som mulig

		<p><b>1. Jefferson curl m/stang</b></p>	<p>#12150</p>
<p>Stå oppreist og hold en vektstang i begge hender i hofte høyde. Start bevegelsen ved å trekke inn haken, deretter bøyer du gradvis nakke, brystrygg og korsryggen følger etter. Armene henger ned. Sørg for at du holder en jevn og kontrollert bevegelse. Vend tilbake i utgangsstilling ved å først rette ut korsrygg, brystrygg og nakke.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 6</b></p>	
		<p><b>2. Brysttrekk</b></p>	<p>#420</p>
<p>Stå i en døråpning og fest et godt grep i hver side av dørkarmen. Slipp kroppen framover til du kjenner et strekk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek.</p>		<p><b>Varighet: 20 sek, Sett: 3</b></p>	
		<p><b>3. Knee pull planke m/slides</b></p>	<p>#11825</p>
<p>Start i plankestilling med føttene på sliderne. Hendene skal befinne seg rett under skuldrene slik at kroppen danner en rett linje. Rompe og lår holdes aktivert. Trekk begge knær mot brystet. Behold konstant tensjon. Gå tilbake til utgangsposisjon.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b></p>	
		<p><b>4. Facepulls med kabel/strikk</b></p>	<p>#12109</p>
<p>Stå vendt mot apparatet med den ene foten et lite steg foran den andre. Kabelen er festet i skulderhøyde med et tau i enden. Hold i tauene med hendene, ha armene strake foran brystet og nøytralt grep. Før skulderbladene sammen og trekk tauet mot deg. Før samtidig albue ut til siden og utadrotter i skuldrene slik at tauet føres opp til ørene. Vend tilbake og gjenta. Hold nakken nøytral gjennom hele øvelsen.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b></p>	
		<p><b>5. Statisk splittbøy med ekstra vekt</b></p>	<p>#1088413</p>
<p>Stå nede i utfallposisjon med ca 90 grader i kneet. Hold stillingen i gitt antall sekunder før en bytter fot.</p>		<p><b>Sett: 1 , Repetisjoner: 3 , Varighet: 20 sek</b></p>	
		<p><b>6. Markløft</b></p>	<p>#7293</p>
<p>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 ettertreb å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b></p>	
		<p><b>7. Liggende brystpress</b></p>	<p>#85</p>
<p>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 for mye svai i korsryggen.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b></p>	
		<p><b>8. Cossack knebøy m/hantel</b></p>	<p>#10182</p>
<p>Stå med stor avstand mellom benene og hold en vekt fremfor kroppen i bryst høyde. Sitt ned over den ene hælen, mens den andre foten forblir strak. Hold ryggen rak og press kneet utover. Når bunnposisjon nås, kan tærne roteres mot taket for å komme enda dypere ned i posisjonen.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b></p>	
		<p><b>9. Stående skulderpress med vektstang</b></p>	<p>#13755</p>
<p>Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press stangen opp over hodet til armene er strake. Senk rolig ned til utgangsstilling og gjenta.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b></p>	
		<p><b>10. Russian twist med landmine</b></p>	<p>#13753</p>
<p>Stå med enden av vektstangen plassert mot brystet, hold stangen med begge hender. Forsikre deg om at vektstangen er klemt sikkert i en landmine eller et hjørne. Press stangen opp til armene er strake. Rolig senk stangen ned på utsiden av ene hoften, hold armene strake. Løft opp igjen og over til andre siden med strake armer. Gjenta. Hold en god holdning gjennom øvelsen ved å stabilisere i mage og rygg.</p>		<p><b>Sett: 3 , Repetisjoner: 12</b></p>	
		<p><b>11. Statisk tåhev med bøyde knær</b></p>	<p>#604</p>
<p>Stå i sittstilling med armene foran kroppen. Gå opp på tå og hold stillingen noen sekunder, eller senk tilbake med det samme. Gjenta flere ganger mens du holder sittstillingen.</p>		<p><b>Sett: 3 , Varighet: 20 sek</b></p>	