

Education purposes only

UiA

Av: Bertine Bygdevoll

Program 3 for kunde 2



Program for A

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Goblet squat			6KG:3 set x 10 rep	Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kula. Ha tyngden på hælene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.
2 Benpress			70KG:3 set x 10 rep	Plasser bena på fotbrettet i hofterbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til bena er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.
3 TRX Medium Row			3 set x 12 rep	Stå på gulvet med hender i TRX, albue 45 grader vinkel ut fra skulder. Senk kroppen ned mot gulvet og trekk tilbake til utgangsposisjonen. Øvelsen gjøres tyngre ved å forandre vinkelen på kroppen i forhold til gulvet.
4 Dips 2			3 set x 8 rep	La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.
5 Cybex: Chin Up 1			2 set x 6 rep	Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.
6 Stående hantelcurl			10KG:3 set x 8 rep	Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuene og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.



[Se video av øvelsene](#)

Education purposes only

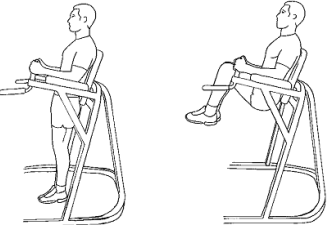
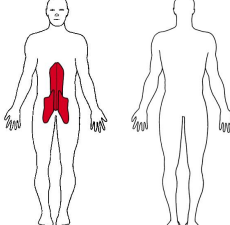
UiA

Av: Bertine Bygdevoll

Program 3 for kunde 2



Program for A

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Cybex: Leg Raise 1			3 set x 12 rep	Heng med kroppsvekten på albuer og skuldre. Trekk knærne opp i retning av brystet, helt til de er over vannrett nivå. Senk langsomt tilbake.



[Se video av øvelsene](#)