

Education purposes only

UiA

Av: Bertine Bygdevoll

Program 3 for kunde 1



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Knebøy 8			40KG:3 set x 10 rep	Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom helen på vei opp til startposisjon.
2 TRX Suspended Lunge			2KG:3 set x 12 rep	Stå med ansiktet vendt bort fra ankerpunktet med det ene benet festet i TRX, bøy fremste ben, senk setet ned mot gulvet mens bakerste ben føres bakover, skyv opp til utgangsposisjon gjennom helen.
3 Planken med enarms roing			2KG:3 set x 20 rep	Stå i plankstilling på tær og strake armer med en hantel i hver hånd. Bøy i albuen og trekk armen oppover og bakover. Senk rolig ned og gjenta med den andre armen. Hold strak kropp under hele øvelsen.
4 Nedtrekk til bryst			19KG:3 set x 12 rep	Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsamt tilbake og gjenta.
5 Stående foroverbøyd sidehev			2KG:3 set x 8 rep	Stå foroverbøyd med en lett bøy i knærne og albue. Ha en lett svai i korsryggen. Aktiver magemuskulaturen. Løft armene rett ut til siden og kjenn at skulderbladene møtes. Senk rolig ned. Gjenta.
6 Flies			3KG:3 set x 10 rep	Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden, med en liten bøy i albue, og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Før tilbake.



[Se video av øvelsene](#)

Education purposes only

UiA

Av: Bertine Bygdevoll

Program 3 for kunde 1



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Stående enarms hantelcurl 1			6KG:3 set x 6 rep	Stå med hantlene ned langs siden. Bøy vekselvis i albue og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake. Forsøk å holde albue i ro under bevegelsen.
8 TRX Crunch (elbow)			3 set x 8 rep	Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og albuer i gulvet. Trekk begge knær inn mot albue.
9 TRX Pike			3 set x 8 rep	Plasser begge føtter i TRX og hender i gulvet. Trekk føttene inn mot armene samtidig som du hever setet og holder bena rette. Hodet kommer inn mellom hendene.



[Se video av øvelsene](#)