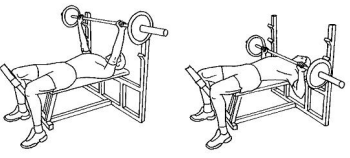
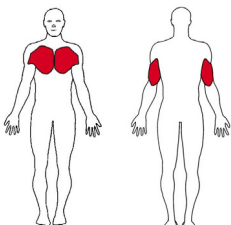
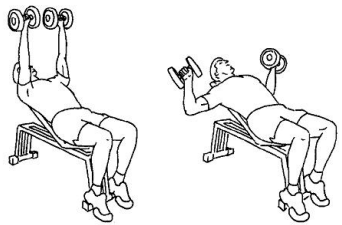
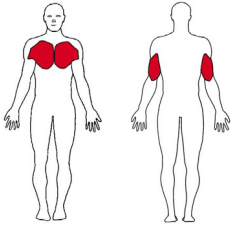
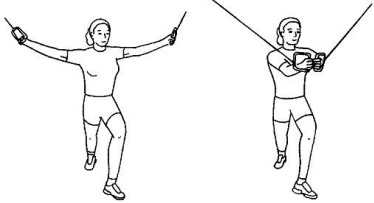
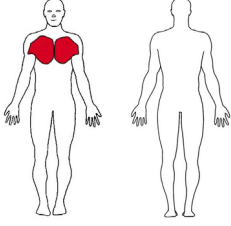
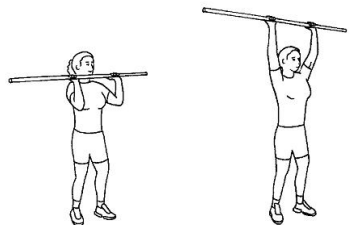
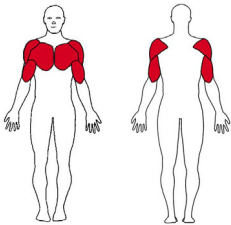
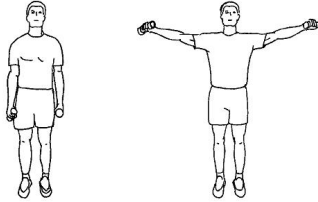
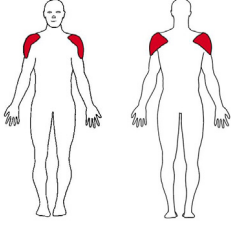
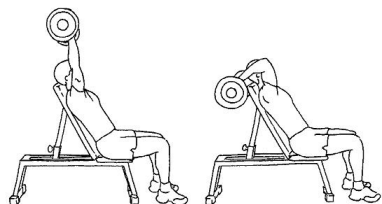
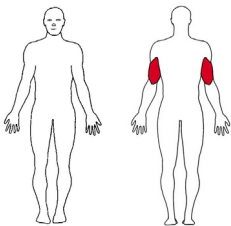



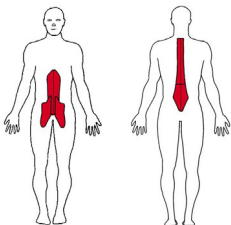
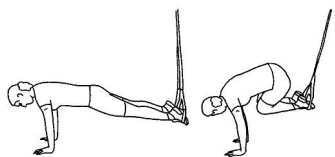
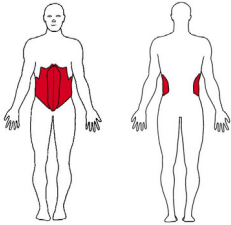
2-SPLIT MUSKELVEKST DAG 1

Varm opp i 10 minutter på tredemølle/arc trainer/sykkel eller romaskin. Bruk noen økter på å bli godt kjent med øvelsene. Deretter bør du ha en eller annen form for progresjon på hver økt (øk vekt, antall serier eller rep, evt reduser pause mellom seriene). Pause mellom seriene bør ligge mellom 30-90 sekunder avhengig av størrelse på involverte muskelgrupper.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Benkpress 2			3 set x 8-12 rep	Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.
2 - Skrå brystpress			3 set x 8-12 rep	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 å svaie for mye i korsryggen.
3 - Stående flies m/kabel			3 set x 8-12 rep	Stå med rett rygg, press brystet fram og hold armene ut til siden. Ha en liten bøy i albue og stå med den ene foten foran den andre. Press armene fram foran kroppen til de er i brysthøyde og lillefingerne møter hverandre. Slipp langsomt tilbake og gjenta.
4 - Stående frontpress m/stang			3 set x 8-12 rep	Hold stangen i ca skulderbreddes grep. Press stangen opp fra brystet i en svak bue bakover slik at stangen ender over hodet. Ved tung belastning bør man svinge i knærne og bruke kroppen i pressfasen. Stå da evt med det ene benet litt foran det andre.
5 - Stående strak sidehev			3 set x 8-12 rep	Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albue. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.
6 - Skrå triceps press			4 set x 8-12 rep	Sitt med god støtte i ryggen. Hold stangen på strake armer over hodet. Bøy i albue, senk forsiktig stangen til baksiden av hodet og press opp til startstillingen.

2-SPLIT MUSKELVEKST DAG 1

Varm opp i 10 minutter på tredemølle/arc trainer/sykkel eller romaskin. Bruk noen økter på å bli godt kjent med øvelsene. Deretter bør du ha en eller annen form for progresjon på hver økt (øk vekt, antall serier eller rep, evt reduser pause mellom seriene). Pause mellom seriene bør ligge mellom 30-90 sekunder avhengig av størrelse på involverte muskelgrupper.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Knestående rulle			4 set x 10 rep	Stå på knærne med et godt grep om rullen. Fiksér mage- og korsryggregionen og slipp overkroppen framover, slik at du nærmest strekker deg framover. Pass på å ikke rulle lenger enn det du har styrke til. Dette er en risikobetont øvelse!
8 - TRX Oblique Crunch			4 set x 10 rep	Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet rett under skulder. Trekk begge knær inn mot annenhver side opp mot armene til det er 90 grader i hoftelddet.