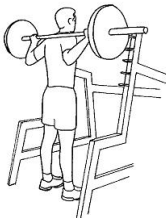
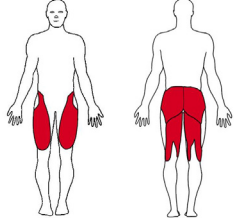
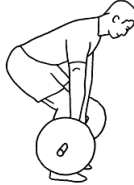
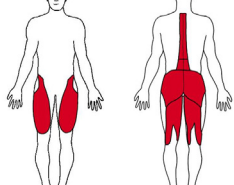
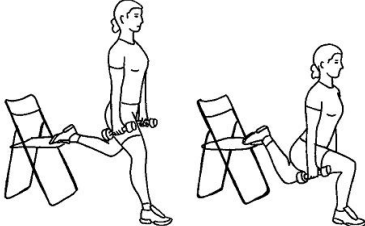
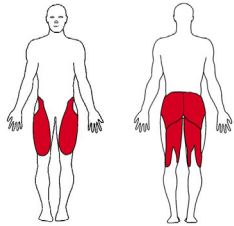
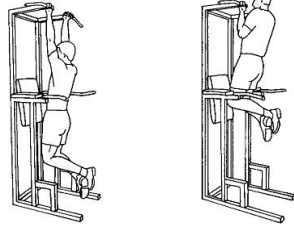
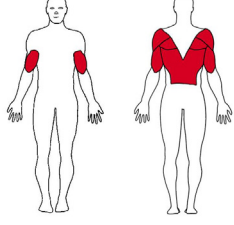
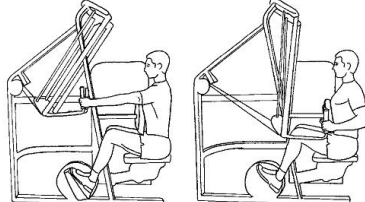
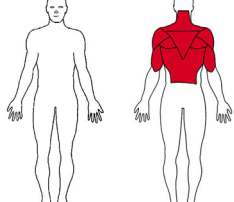
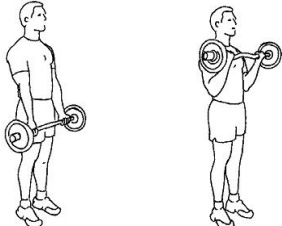
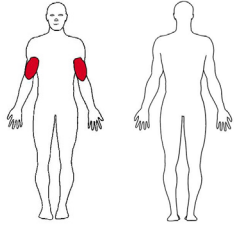


2-SPLIT MUSKELVEKST DAG 2

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 - Knebøy m/stativ 1			3 set x 8-10 rep	Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
2 - Markløft			3 set x 8-10 rep	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
3 - Utfall m/ hantler og bakre ben på stol			3 set x 8-12 rep	Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.
4 - Cybex: Chin Up 2			3 set x 8-12 rep	Velg over- eller undertak og heng med strake armer. Trekk deg opp til haken er på nivå med grepet. Markér sluttstillingen og senk rolig tilbake.
5 - Cybex: Row 3			3 set x 8-12 rep	Sitt med rett rygg og press brystet mot puten. Ta tak i de loddrette grepene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover og ned langs siden, slik at håndtakene føres mot magen. Hold hele tiden kontakten med brystputen.
6 - Stående bicepscurl 2			3 set x 8-12 rep	Velg over- eller undertak. Stå med stangen hengende foran deg, bøy i albue og løft stangen helt opp mot brystet før du senker den rolig tilbake.