Fullkroppsprogram

| **TRENINGSØKT A** |  |  | **TRENINGSØKT B** |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Øvelse** | **Serier** | **Rep** | **Øvelse** | **Serier** | **Rep** |
| [Knebøy](http://fitnessbloggen.no/kneboyteknikk/) | 3 | 5 | [Knebøy](http://fitnessbloggen.no/kneboyteknikk/) | 3 | 5 |
| [Benkpress](http://fitnessbloggen.no/ovelser/benkpress-med-stang/) | 3 | 5 | [Militærpress](http://fitnessbloggen.no/ovelser/skulderpress-m-stang/) | 3 | 5 |
| [Hip-thrust](http://fitnessbloggen.no/ovelser/hip-thrust/) | 2 | 8 | [Foroverbøyd roing](http://fitnessbloggen.no/ovelser/pendlay-roing/) | 3 | 5 |
| [Pullups](http://fitnessbloggen.no/5-gode-grunner-til-a-trene-chins/) | 3 | 8 | [Markløft](http://fitnessbloggen.no/ovelser/markloft/) | 1 | 5 |
| [Sidehev](http://fitnessbloggen.no/ovelser/skapular-sidehev/) | 3 | 12 | [Franskpress](http://fitnessbloggen.no/ovelser/franskpress/) | 3 | 8 |
| [Tåhev](http://fitnessbloggen.no/ovelser/staende-tahev/) | 3 | 12 | [Bicepscurl](http://fitnessbloggen.no/ovelser/bicepscurl-m-ez-stang/) | 3 | 8 |
| [Pallof press](http://fitnessbloggen.no/ovelser/pallof-press/) | 2 | 12 | [Planke](http://fitnessbloggen.no/ovelser/rkc-planke/) | 2 | Maks |