

Styrke m/vekter

Av: Syver Brustad



Styrkeprogram for styrkerom/vekter

Dette programmet tar for seg ulike muskelgrupper og kan gjennomføres parallelt (i supersett).

Oppsett (utføres etter hverandre uten pause):

Supersett 1: Øvelse 5 + Øvelse 6

Supersett 2: Øvelse 7 + Øvelse 8

Supersett 3: Øvelse 9 + Øvelse 10

Supersett 4: Øvelse 11 + Øvelse 12

Hvordan utføre programmet:

Gjør én øvelse i supersettet, bytt umiddelbart til den andre.

Når begge øvelsene i supersettet er tre ganger, ta en 4-minutters pause før du går videre til neste supersett.

Eksempel:

(Utfør Øvelse 5 --> umiddelbart Øvelse 6) x3 --> 4 min pause -->

(Utfør Øvelse 7 --> umiddelbart Øvelse 8) x3 --> 4 min pause -->

... og så videre.

De øvelsene som skal kjøres med vekt, gjennomføres så tungt at man klarer 8-12 repetisjoner. Ikke mer og ikke mindre.



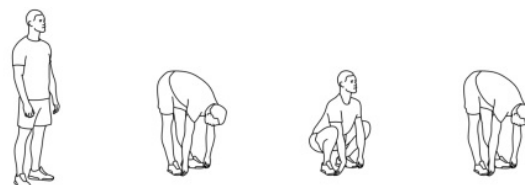
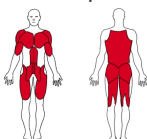
1. Oppvarming: "Verdens beste tøyning"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet.

Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

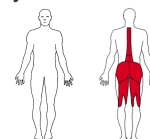
Sett: 1 , Repetisjoner: 6



2. Oppvarming: Squat to stand

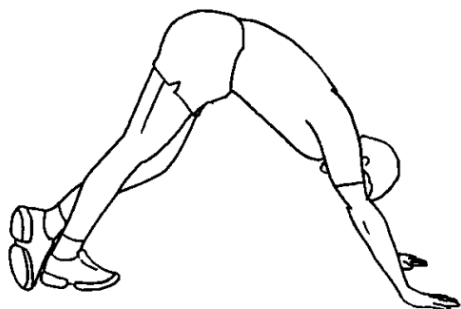
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold runt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjennta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnposisjon.

Sett: 1 , Repetisjoner: 6



Styrke m/vekter

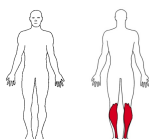
Av: Syver Brustad



3. Oppvarming: Bakside legg

Stå foroverbøyd med vekten på ett ben og strake armer. Hold benet strakt og len deg framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. 1 repetisjon = 30 sek på hvert ben.

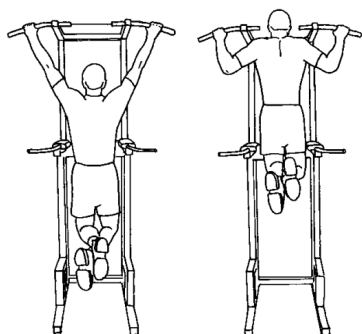
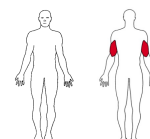
Sett: 1 , Repetisjoner: 4



4. Oppvarming: Triceps

Plasser begge armene bak hodet slik at du med den ene hånden holder rundt den andre albuen. Trekk albuen mot hodet til du kjenner at det strekker på baksiden av overarmen. 1 repetisjon = 30 sek på hver arm.

Sett: 1 , Repetisjoner: 4

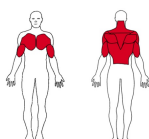


5. Pullups

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.

RIR = Repetisjoner i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha 1 reps til overs)

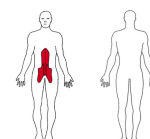
Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 1 RIR



6. Situps

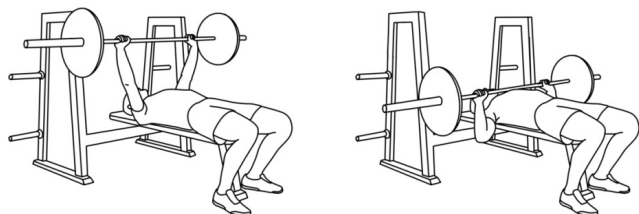
Ligg på ryggen med bøyde knær, føttene i gulvet og armene ned langs siden. Løft overkroppen i retning av lårene. Løft helt opp. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks



Styrke m/vekter

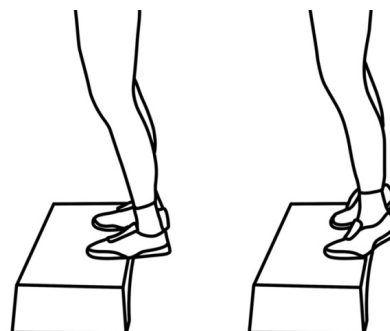
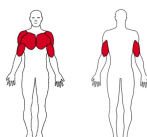
Av: Syver Brustad



7. Benkpress

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.

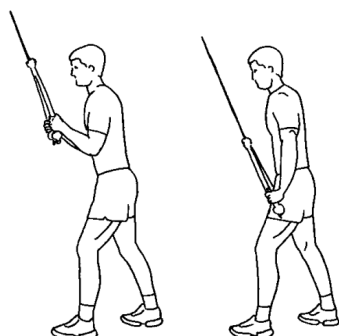
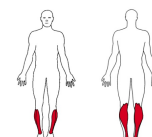
Vekt: kg, **Sett: 3**, **Repetisjoner: 8-12**



8. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til stående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

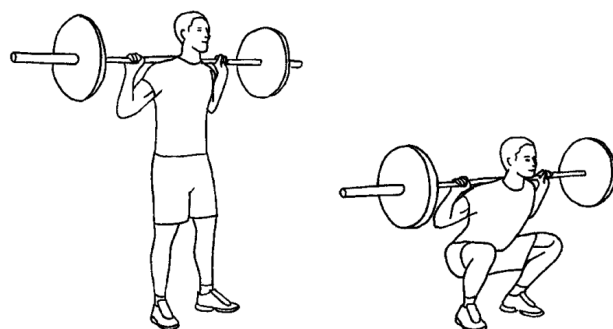
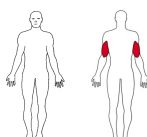
Sett: 3, **Repetisjoner: ca maks**



9. Stående triceps press

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

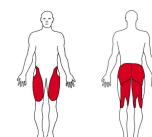
Vekt: kg, **Sett: 3**, **Repetisjoner: 8-12**



10. Knebøy med vektstang

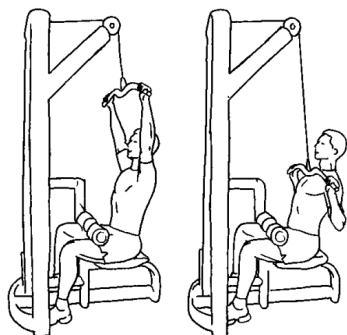
Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

Vekt: kg, **Sett: 3**, **Repetisjoner: 8-12**



Styrke m/vekter

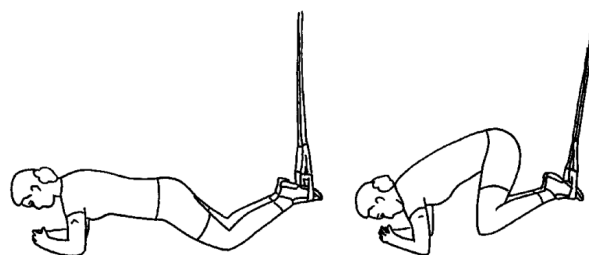
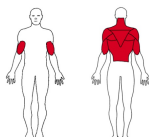
Av: Syver Brustad



11. Nedtrekk til bryst

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



12. TRX Crunch

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og albuer i gulvet. Trekk begge knær inn mot albue.

Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks

