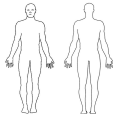
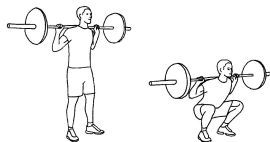
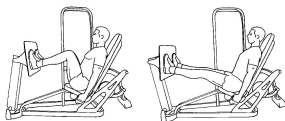

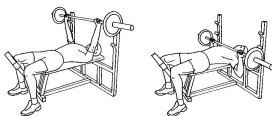
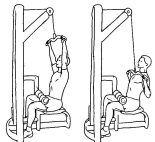
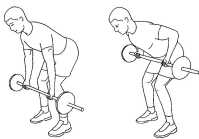
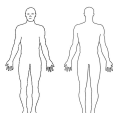
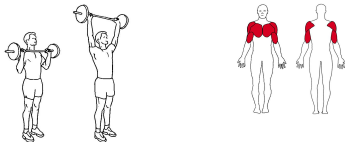
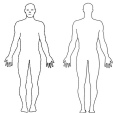
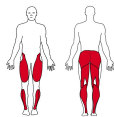
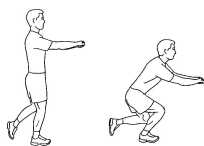


1-2x pr uke

		1. jogging til oppvarming Varighet: 15 min 0 sek
		2. 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 , Reps: 8-12
		3. Cybex: Seated Leg Press 1 Plasser føttene på fotbrettet med ca. skulderbreddes avstand. Sørg for at vinklen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benene framover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrekke knærne. Senk benene mot deg i et litt langsommere tempo. Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12
		4. Ettbens knestrek 2 Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk det ene benet maksimalt ut. Marker gjerne toppunktet. Gjenta med motsatt ben. Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12
		5. Benkpress/skråbrnkpress - varierer 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. Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12
		6. 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 skulderbladsmuskulaturen 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 , Reps: 8-12
		7. Stående roing 2 Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskulene (mm. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere. Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12
		8. Biceps/triceps 1 øvelse pr muskel Sett: 3 , Reps: 8-12
		9. Stående militærpress Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.
		10. Hjemmeøvelser Sett: , Reps:

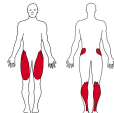
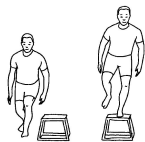




11. Ettbens knebøy 1

Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.

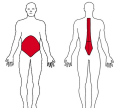
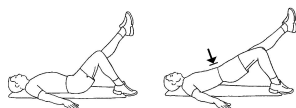
Sett: 3 , Reps: 10



12. 1 leg lateral box jump

Start stående med en boks ved siden av deg. Stå på en fot og gjør et sidelengs hopp opp på boksen. Land på boksen og stabiliser bevegelsen før du hopper videre ned fra boksen. Hopp tilbake, samme veien som du kom. Det er viktig med knekontroll og balanse i denne øvelsen.

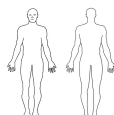
Sett: 3 , Reps: 10



13. Ettbens seteløft 1

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Strekk det ene benet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.

Sett: 3 , Reps: 10



14. Mage

Sett: , Reps:

