

Velg belastning som gir 1-2 repetisjoner i reserve



1. 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:** 4 , **Repetisjoner:** 6-8



2. Skrå benkpress 2

Ligg på ryggen med føttene på gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Senk stangen rolig mot brystet og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** 8-10



3. Sittende hantelpress m/støtte

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

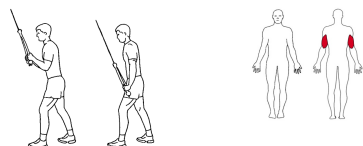
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** 8-10



4. Dips 2

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

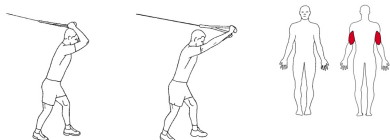
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** failure



5. Stående triceps press m/kabel

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

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** 8-10



6. Splittstående triceps press

Stå med ryggen mot apparatet og ha et godt grep om tauet. Hold armene hevet over hodet med bøyde albuer. Hold albue i ro mens du presser fram til armene er maksimalt strukket.

Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Repetisjoner:** 12

