

Middels erfaren - dag 1 (Bryst, skuldre og triceps)

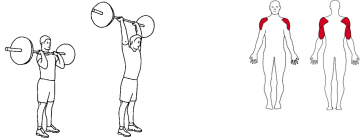
Velg en belastning som gir deg 1-2 repetisjoner i reserve



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: 3 , Repetisjoner: 8-10**



2. Press

Start i en stående posisjon med vektstangen hvilende på skuldrene. Det er hoftebredde avstand mellom føttene. Hendene er plassert like utenfor skuldrene, og albuer er rett fremfor stangen. Stram mage og rygg. Start bevegelsen ved å presse stangen opp mot taket. Stangen skal gå i en rett linje opp mot taket, så hodet må trekkes litt bak for å tillate stangens bevegelse. Bevegelsen avsluttes på toppen med helt utstrakte armer, før stangen senkes kontrollert ned i startposisjon.

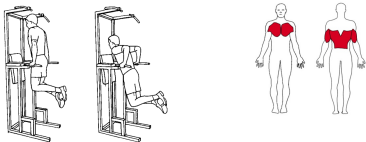
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10**



3. Skrå brystpress m/hantler

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

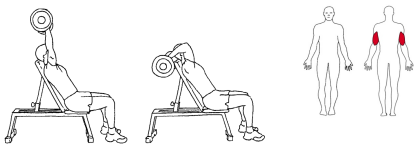
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10**



4. Dips

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: 3 , Repetisjoner: 8-10**



5. Skrå triceps press

Sitt med god støtte i ryggen. Hold stangen på strake armer over hodet. Bøy i albuerne, senk forsiktig stangen til baksiden av hodet og press opp til startstillingen.

Vekt: **kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12**

