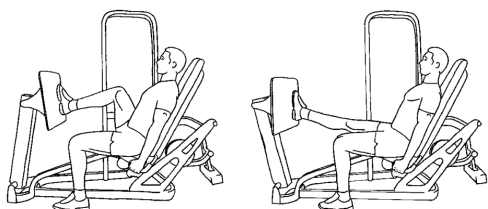


Kombinasjonstrening trening, også kjent som "concurrent training", er en treningsmetode som kombinerer både styrketrening og kondisjonstrening i samme treningsøkt eller treningsplan. Målet er å forbedre både styrke, utholdenhet og andre fysiske egenskaper samtidig, noe som er gunstig for enkeltpersoner som ønsker å forbedre sin generelle fysiske form på flere områder samtidig. Ved å integrere ulike treningsformer, kan man oppnå en mer allsidig og effektiv treningsrutine.



### Sittende ettbeins benpress i apparat

Plasser den ene foten på fotbrettet. Sørg for at vinklen i kneet er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benet framover. Stopp bevegelsen når benet er nesten strakt, slik at du unngår å overstrekke kneet. Senk benet mot deg i et litt langsommere tempo. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

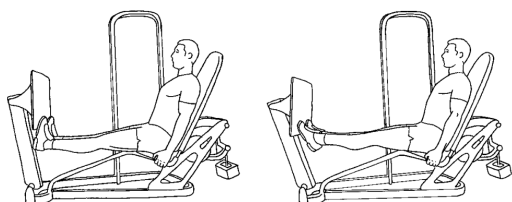
**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6**



### Ryggliggende hamstring curl m/rullebrett

Start på ryggen med armene langs siden. Legg den ene hælen på rullebrettet og trekk foten til deg. Start bevegelsen med å løfte hoften av bakken ved å trykke hælen ned i rullebrettet. Når hoften er over bakken trekker du hælen mot setet før du strekker kneet ut og returnerer til startposisjon med hoften over bakken.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6**



### Sittende tåhev i apparat

Plasser benene i hoftebreddes avstand. Kun den forreste delen av føttene skal berøre fotbrettet. Press opp til tåstående og senk tilbake.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6**

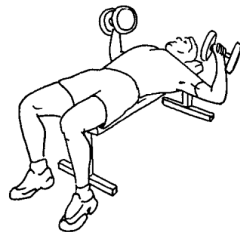
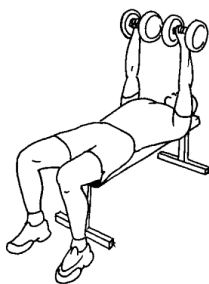




### Bryststøttet roing m/hantler på benk

Start sittende, fremoverlent, med brystet støttet mot benken. La hantlene henge i armene ned mot bakken. Start bevegelsen ved å trekke skulderbladene sammen og trekk albue opp og bak. Løft hantlene så høyt at de berører benkene før de kontrolleres tilbake til startposisjonen.

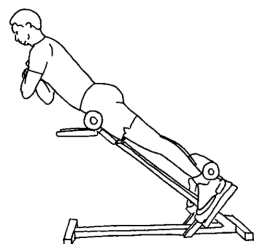
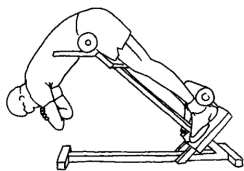
**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6**



### Liggende 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 for mye svai i korsryggen.

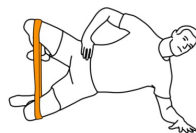
**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6**



### Rullende rygghev i apparat

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevegelse. I sluttstillingen er kroppen strak og blikket er rettet fram. Senk rolig tilbake og gjenta.

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



### Knestående hofteløft m/strikk og hofteabduksjon

Ligg på siden med støtte av albue og kne i bakken. Plasser strikken rundt begge knær. Start bevegelsen ved å skyve det underste kneet ned i bakken og løft hoften opp mot taket samtidig som du fører det øverste benet vekk fra kroppen. Reverser og kontroller bevegelsen tilbake til start.

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





### Foldekniven situps

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

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

