

Opvarmning 10 min valgfri maskine eller udstrækning.



1. Bænkpres 2

Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.

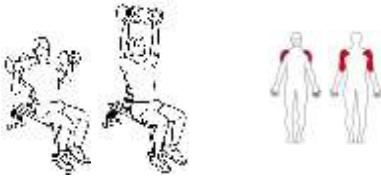
Vægt: **kg, Sæt: 4 , Gentagelser: 10**



2. Træk til bryst

Tag et bredt greb, læn dig lidt bagud og kig skråt op. Skyd brytskassen frem og træk stangen ned til brystet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

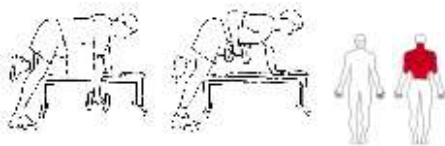
Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**



3. Siddende håndvægtspres 1

Sid med god støtte i ryggen og bøjede albuer med håndvægtene i skulderniveau. Stabiliser mave- og lænderegionen og pres op til håndvægtene holdes i strakte arme over hovedet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**



4. Knæ- og håndstøttende roning

Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**



5. Brystpres 2

Sid med afslappede skuldre og et godt greb om håndtagene. Albuerne holdes på højde med grebet. Pres frem til armene er strakte og før dem langsomt tilbage til brystkassen.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**



6. Stående biceps curl m/stang

Vælg over- eller underhåndsgreb. Stå med stangen hængende foran kroppen, bøj i albuerne og løft stangen helt op før du sænker den roligt tilbage

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**



7. Stående triceps pres 1

Tag et godt greb om tovet, hold albuerne ind til kroppen og pres ned således at albuerne strækkes helt. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Vægt: **kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12**

