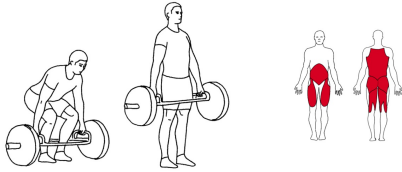


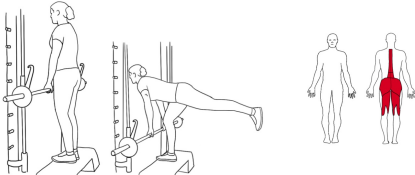
Fokus: fullbody power-output



1. Dødløft m/Trap bar

Stå i en trap bar med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Sænk dig ned med bøj i hofter og knæ og grip fat i håndtagene på baren. Hold blikket fremadrettet under hele øvelsen. Træk vejret godt før stabilisering og løft starter. Hold et let svaj i lænden og stræb efter at holde dette igennem hele løftet. Tyngdepunktet holdes lige igennem kroppen, men med noget mere tyngdefordeling på den bagerste halvdel af foden. Løft dig op i stående stilling med trap baren hængende i strakte arme. Sænk dig så tilbage til udgangsstillingen.

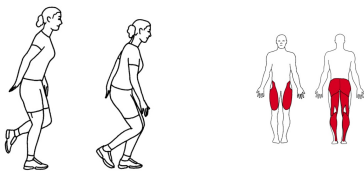
Sæt: 3 , Gentagelser: 4-5 , V: 85 % 1RM , RIR: 1-2



2. Etbensdødløft i Smith-stativ (supersæt)

Stå på en kasse eller lignende foran Smith-stativet. Stå vendt imod Smith-stativet og hold fat i vægtstangen med begge hænder. Stå på en fod. Sænk overkroppen ned foran dig og før modsatte ben strakt opad bagud. Tænk på at overkroppen og benet i luften skal være i en lige linje under hele øvelsen. Løft dig op igen til startstillingen. Hold et let bøj i standbenet under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10 (5) , V: 70 % 1RM , RIR: 2



3. Etbens hop i hestesko (supersæt)

Hink til den ene side i en hestesko. Hink i modsat retning. Skift til modsatte ben, og gentag. Sæt 2x20 kilos vægtskiver foran dig, for så at lave hoppet op på skiverne.

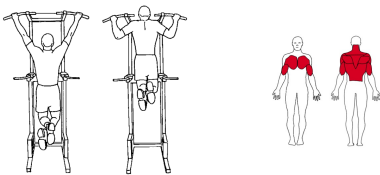
Sæt: 3 , Gentagelser: 8 (4)



4. Stående landmine press - eksplosivt

Stå med skulderbreddes afstand imellem fødderne. Vær sikker på, at vægtstangen er sikkert fastklemmt i en landmine eller et hjørne. Hold stangen i brysthøjde med begge hænder. Pres stangen over hovedet med begge hænder til armene er strakte og før langsomt ned igen. Hold en god holdning igennem øvelsen ved at stabilisere i mave og ryg.

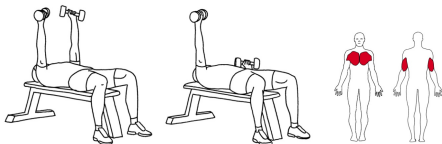
Sæt: 3 , Gentagelser: 5-6 , V: 85 % 1RM , RIR: 1



5. Pullups - evt. med vægt

Hæng med et bredt greb og træk dig op til nakken er på højde med grebet. Sænk dig roligt ned igen. Hold blikket frem og nedad under hele bevægelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 6-8 , RIR: 1



6. Liggende en-arms brystpres - eksplosivt opad

Lig på ryggen med fødderne i gulvet, og hold håndvægtene i strakte arme over brystet. Sænk én håndvægt ned mod brystet, mens den anden håndvægt holdes i udgangsposition. Lav derefter denne bevægelse med skiftevis højre og venstre arm.

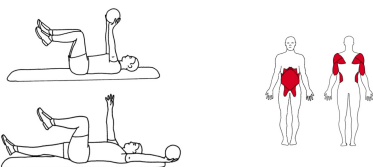
Sæt: 3 , Gentagelser: 10 (5) , V: 85 % 1RM , RIR: 1-2



7. Foroverbøjet enarms roning fra lav til modsatte skulder m/kabel

Stå foroverbøjet med ret ryg og let bøjning i knæene. Støt dig til det ene knæ. Start med strakt arm. Bøj albuen og træk armen bagud og opover. Hold albuen bøjet under hele trækket. Prøv at lade skulderblads-muskulaturen arbejde aktivt under hele bevægelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 (6) , V: 80 % 1RM , RIR: 2



8. Dead bug m/medicinbold

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til en 90 graders vinkel i både hofter og knæ, samtidig med at du løfter armene strakt opad mod taget. Hold en medicinbold i den ene hånd. Sænk og løft armen sammen med modsatte ben.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 (6)

