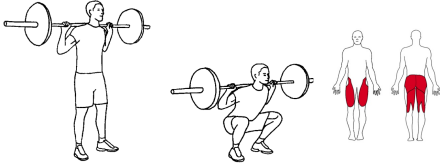


Fokus: Hypertrofi, styrke og begyndende eksplosivitet



1. Knæbøj m/vægtstang - Fokus på teknik og dybde

Start stående med stangen hvilende bag nakken. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene. Tømmefingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredde. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejt og neutral ryg under hele bevægelsen. Stop når hofteleddet er lavere end knæleddet. Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen.

Sæt: 4 , Gentagelser: 6



2. Bulgarian split squat på stol m/håndvægte - Fokus på bækken- og knækontrol

Stå med bagerste ben på en stol og en håndvægt i hver hånd. Sænk dig ned til du har ca. 90 grader i forreste knæ og før dig op til udgangspositionen igen. Knæ og tå skal pege ligefrem og ryggen holdes ret under hele øvelsen.

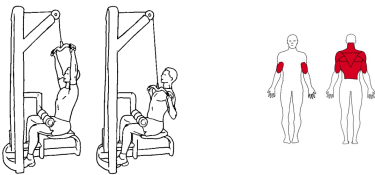
Sæt: 3 , Gentagelser: 8



3. Box jump på høj boks - Eksplosiv kraftudvikling

Tag godt afsæt - Bøj i knæene og brug armene. Hop op på en høj boks. Fokuser på en stabil landing med godt bøj i knæene.

Sæt: 3 , Gentagelser: 6



4. 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.

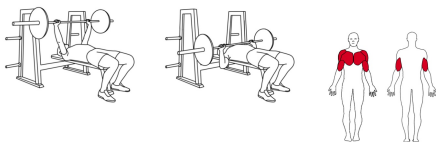
Sæt: 4 , Gentagelser: 8



5. Liggende Leg Curl

Lig på maven med strakte ben og knæene lige udenfor sædekanten. Fiksér overkroppen med et greb om håndtagene. Pres anklerne mod ankelpuden og bøj maksimalt i knæleddene før du sænker roligt tilbage. Undgå at løfte bækkenet fra bænken.

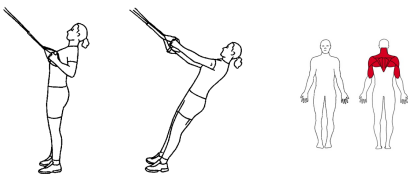
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



6. Bænkpres m/vægtstang

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.

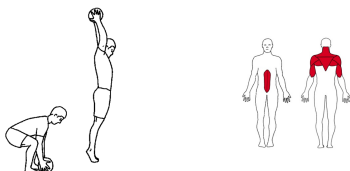
Sæt: 4 , Gentagelser: 6



7. TRX Lav roning

Stå på gulvet med hænderne i TRX og albuerne lige under skuldrene. Sænk kroppen ned mod gulvet og træk tilbage til udgangspositionen med albuerne tæt ind til kroppen. Øvelsen gøres hårdere ved at ændre på vinklen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12



8. Ballslam

Start i en dyb knæbøjning med en slamball mellem fødderne. Start bevægelsen ved at strække dig op og løfte bolden op over hovedet. Stræk dig ud så lang du er og kast der efter eksplosivt bolden i jorden ved at bøje arme og hofter. Brug maven og hofterne til sætte fart i bolden.

Sæt: 3 , Gentagelser: 8

