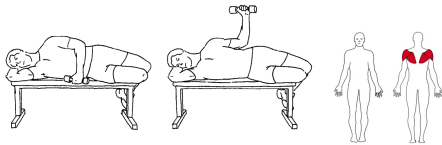


1. Spanish Squat m. vægtskive (supersæt)

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Placer en stram elastik i knæhasen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

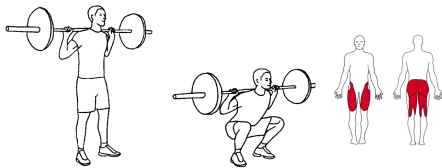
Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12 , Vægt: 5-20 kg



2. Sideliggende udadrotation m/ håndvægte (supersæt)

Lig på siden med en håndvægt i hånden og 90 graders vinkel i albuen. Lig underarmen ind til maven og drej udad i skulderen til underarmen peger opad. Albuen holdes hele tiden tæt til kroppen. Gentag til modsatte side.

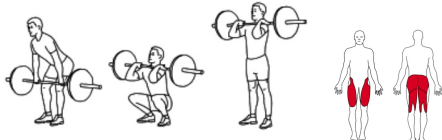
Sæt: 3 , Gentagelser: 16 (8)



3. Knæbøj m/vægtstang fra Safety Rack (Alternativ 1)

Start stående med stangen hvilende bag nakken, og stangen hvilende på Safety Racket. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene. Tommelfingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredde. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejst og neutral ryg under hele bevægelsen. Lav en eksplosiv bevægelse på - Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen. Vend kontrolleret tilbage til startpositionen. Obs: maks half squat.

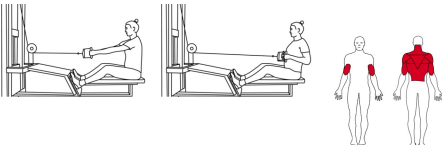
Sæt: 3 , Gentagelser: 5 , Vægt: 90 % 1RM , RIR: 0-1



4. Frivending fra hængende position (Alternativ 2)

Startpositionen er individuel, men standard er at holde i stangen med skulderbreddes afstand og fødderne i hoftebreddes afstand. Start løftet stående med strakt krop. Sænk stangen kontrolleret ned til det øverste af knæskallen. Fokusér på at holde stangen så tæt på kroppen som muligt gennem hele løftet. Fra hængesposition strækkes hoften og kroppen (eksplosivt) op mod loftet, der sker et temposkifte (hop), og stangen "kastes" op mod loftet. Forsøg at trække kroppen ind under stangen, og fang stangen på forsiden af skuldrene i en dyb knæbøjning. Fokusér på at holde underarmene parallelt med gulvet, og hold overkroppen så vertikal som muligt ved landing. Rejs dig op igen, så knæ og hofter er strakte.

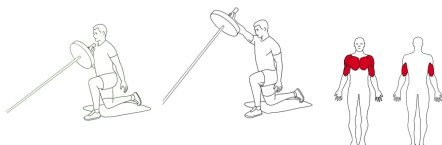
Sæt: 3 , Gentagelser: 4-5 , Vægt: 85 % 1RM , RIR: 1-2



5. Siddende roning m/kabel

Sid med ret ryg, let bøjede knæ og skuldrene trukket frem. Træk håndtaget mod maven samtidig med, at du presser brystkassen frem og skuldrene trækkes bagud.

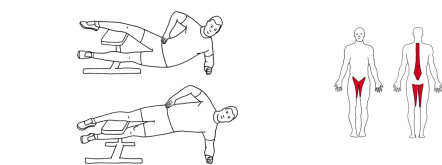
Sæt: 3 , Gentagelser: 6-8 , Vægt: 85 % 1RM , RIR: 0



6. Enarms landmine press i halvt knæstående

Stå i halvt knæstående, forreste fod og bagerste knæ i underlaget. Vær sikker på, at vægtstangen er sikkert fastklemmt i en landmine eller et hjørne. Hold stangen i brysthøjde med én hånd. Pres stangen over hovedet til armen er strakt. Før så langsomt ned igen. Hold en god holdning igennem øvelsen ved at stabilisere i mave og ryg.

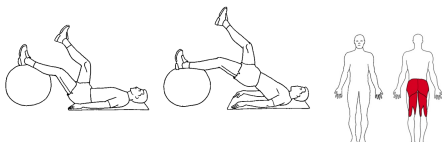
Sæt: 3 , Gentagelser: 5-6 , Vægt: 85 % 1RM , RIR: 1-2



7. Modificeret Copenhagen adduktion - aflastet for knæ (supersæt)

Lig på siden med underarmen i gulvet og det øverste ben placeret ovenpå en bænk el. understøttet fra knæet og ned. Den nederste fod ligger i gulvet. Løft dig op til plankeposition og før samtidig det nederste ben op imod benet på bænken. Sænk roligt hoften og resten af benet ned igen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 (6)



8. Etbens bækkenløft m/stor bold (supersæt)

Lig med et ben på bolden og det andet ben løftet. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra gulvet, således at kroppen strækkes ud. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende inden næste gentagelse.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 (6)

