

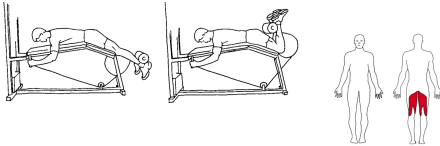
Fokus: Muskelvækst/hypertrofi af over- og underekstremiteten, samt prehab øvelser
Info: Husk at notere startvægt, for at sikre en "Progressive Overload"



1. bulgarian split squat m/vægstang

Hold blikket lige fremad under hele øvelsen. Start stående på en fod med strakt ben med tyngdepunktet lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på den bagerste del af foden, du står på. Det ben, der ikke trænes, hviler på bænken og forbliver passiv gennem øvelsen. Hav fokus på mave og lænd, og sørg for at holde kroppen stabil gennem hele øvelsen. Træk vejret ind på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase, og pust derefter ud på vej op (sidste halvdel af løftet). Stop, når knæledet er i en 90 graders vinkel, hvor det er vigtigt, at tyngdepunktet ikke er for langt fremme eller for langt bagud.

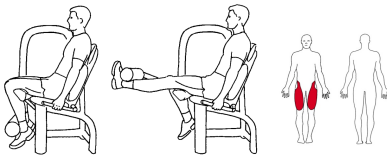
Sæt: 3 , Gentagelser: 16 (8) , Vægt: 80 % 1RM , RIR: 1



2. Liggende leg curl

Lig på maven med strakte ben og knæene ud over sædekanten. Fiksér overkroppen ved at gribe fat i håndtagene. Bøj maksimalt i knæene, og sænk roligt tilbage. Hold anklerne bøjede under hele bevægelsen.

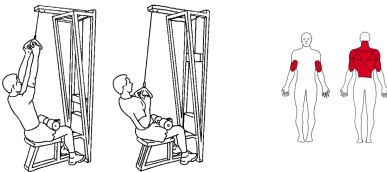
Sæt: 4 , Gentagelser: 10 , V: 70 % 1RM , RIR: 1-2



3. Etbens leg extension

Sørg for at have god støtte i lænderyggen. Sid med bøjede knæ (ca. 120 grader) og stræk det ene ben maksimalt. Marker gerne toppunktet. Gentag med det andet ben.

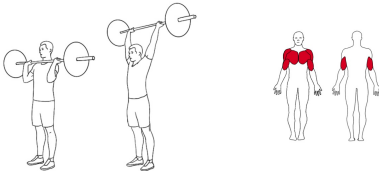
Sæt: 3 , Gentagelser: 8-10 , Vægt: 75 % 1RM , RIR: 0



4. Træk til bryst m/v-greb

Monter specialstangen. Tag fat i denne og læn dig ca. 45 grader bagud. Skyd brystkassen frem og træk stangen ned til brystet. Albuerne holdes til sidst tæt ind til kroppen.

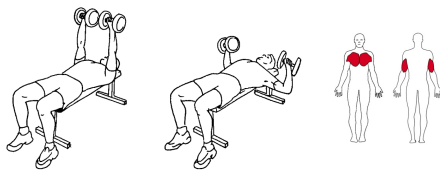
Sæt: 4 , Gentagelser: 8-10 , Vægt: 75 % 1RM , RIR: 0



5. Stående skulderpres med vægstang

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mave og lænd. Pres stangen op over hovedet til armene er strakt. Sænk langsomt ned til udgangsstillingen og gentag.

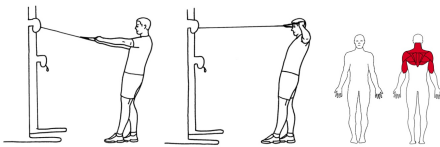
Sæt: 3 , Gentagelser: 10 , Vægt: 75 % 1RM , RIR: 0



6. Liggende brystpres

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet.. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skulderen og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.

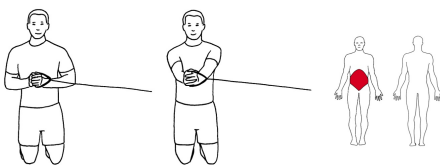
Sæt: 3 , Gentagelser: 8 , V: 80 % 1RM , RIR: 0-1



7. Facepulls m/kabel

Stå vendt imod apparatet med den ene fod placeret et lille skridt foran den anden. Kablet er fæstnet i skulderhøjde med et tov i enden. Hold i toverderne med hænderne, hav armene strakte foran brystet med neutralt greb. Før skulderbladene sammen og træk tovet imod dig. Før samtidig albuerne ud til siden og udadroter i skuldrene så tovet føres op imod ørene. Vend tilbage og gentag. Hold nakken neutral igennem hele øvelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-12 , Vægt: 70 % 1RM , RIR: 1



8. Pallof press

Fastgør en elastik i ca. brysthøjde og stil dig på knæ med siden til hvor elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med begge hænder og hold elastikken ind mod kroppen med bøjede albuer. Skub armene lige frem til albuerne er næsten strakte. Bevæg langsomt tilbage til udgangspositionen. Overkroppen holdes strakt og i ro under hele øvelsen, undgå rotation.

Sæt: 4 , Gentagelser: 20 (10)

