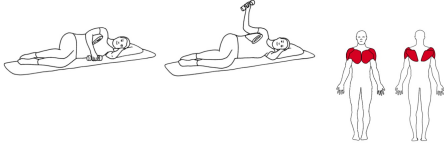


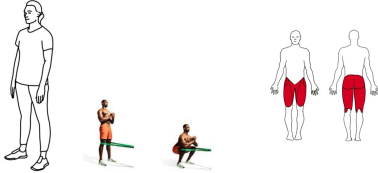
Fokus: basis styrke & rehab



### 1. Sideliggende udadrotation skulder m/ vægt

Lig på siden på en måtte med bøjede knæ. Før den aktive arm ud til siden, stop når hånden peger op mod loftet (evt. skråt op mod loftet). Støt armen ved at lægge en lille pude eller et sammenrullet håndklæde under den. Roter armen udad og derefter indad.

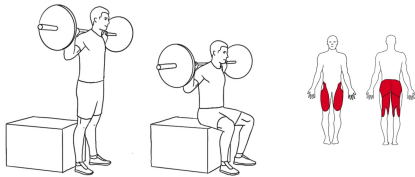
Sæt: 3 , Gentagelser: 20 (10)



### 2. Spanish Squat

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.

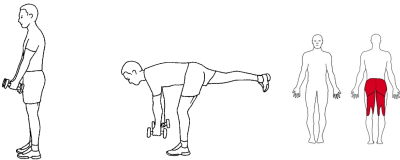
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



### 3. Box Squat m/vægtstang

Stå foran en boks, bænk el. med ca. hoftebreddes afstand imellem fødderne. Placer en vægtstand over skuldrene. Hold ryggen ret og brystet frem hele øvelsen. Sæt dig ned på boksen. Stræk dig så op igen til stående stilling ved at presse fra med fødderne, stramme ballemusklerne og føre hoften fremad.

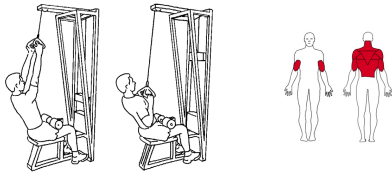
Sæt: 4 , Gentagelser: 5 , V: 80 % 1RM , RIR: 2-3



### 4. Etbens romanian deadlift - 1 vægtstang

Stå på et ben med en vægt i hver hånd. Hold ryggen ret og blikket fremad. Løft det bagerste ben samtidigt med du bøjer overkroppen gradvist fremover. Bøj knæet en anelse på det ben du står på. Hold ryggen ret mens du bøjer dig fremover. Hele bevægelsen skal tages ud af hofteleddet. Ret overkroppen op igen mens du sænker benet tilbage til startpositionen.

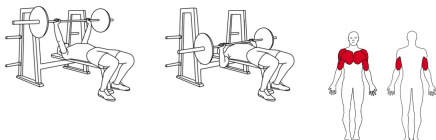
Sæt: 4 , Gentagelser: 12 (6) , V: 80 % 1RM , RIR: 2 , Tempo: 2-1-0.5 s



### 5. 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.

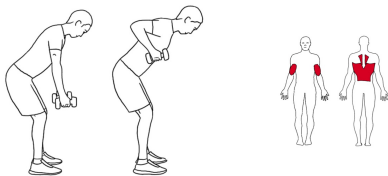
Sæt: 4 , Gentagelser: 6 , V: 80 % 1RM , RIR: 1-2



### 6. Bænkpres

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

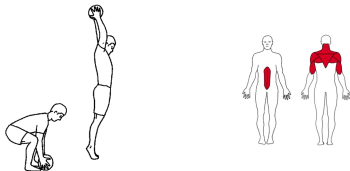
Sæt: 4 , Gentagelser: 5 , V: 85 % 1RM , RIR: 1



### 7. Stående roning med underhåndsgreb - håndvægte

Hav en håndvægt i hver hånd og stå med skulderbreddes afstand imellem benene. Læn dig forover og lad armene hænge ned imod gulvet. Træk håndvægtene op imod maven/nedre del af brystet, træk skulderbladene godt sammen og sænk langsomt ned igen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 8 , V: 75 % 1RM , RIR: 1-2



### 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: 4 , Gentagelser: 8

