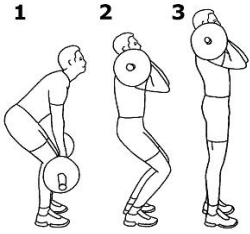
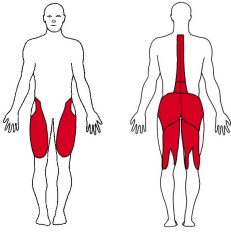
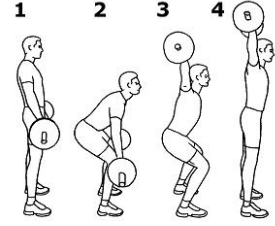
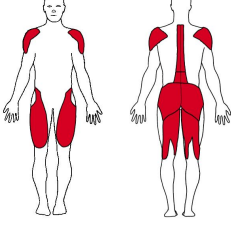
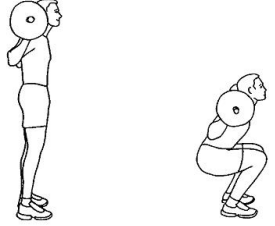
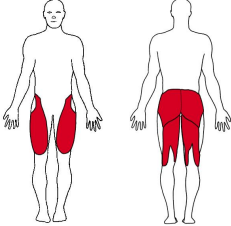
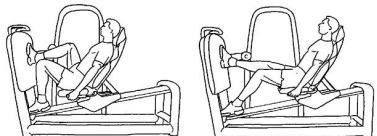
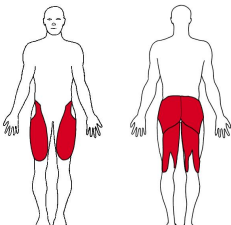
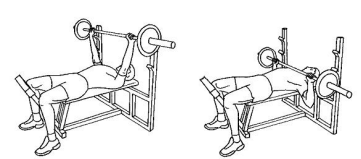
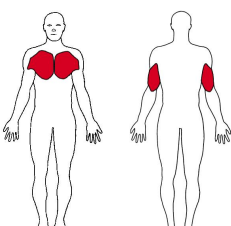
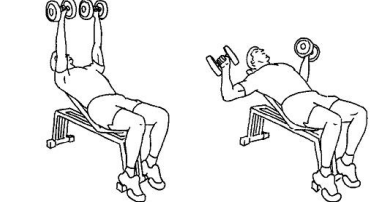
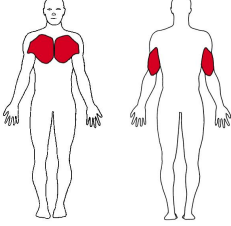




Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Frivending			2-3 sets af 50-70% x 4 reps	Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme, føres op og ned så tæt på kroppen som muligt. Skulderbreddes benstilling. Tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen, men mest vægt på fodens bageste del. Benene starter acceleration af vægten fra knæhøjde med et eksplosivt løft, som fuldføres med strakte arme til fuld stræk i kroppen. Derefter bøjes knæ og armene hurtigt, så kroppen "kommer under" stangen i en stabil position. Mave- og rygmuskulatur stabiliserer kroppen gennem hele øvelsen.
2 - Råtræk			2-3 sets af 50-70% x 4 reps	Hold blikket rettet fremad under hele øvelsen. Start med strakte ben i skulderbreddes afstand, tyngdepunktet lige gennem kroppen med mere vægt på fodens bagerste halvdel. Vægtstangen hænger i stakte arme, føres ned så tæt på kroppen som muligt. Accelerationen på vægten startes fra knæhøjde med et eksplosivt løft, som fuldføres med strakte arme til fuld stræk i kroppen. Derefter bøjes knæ og arme hurtigt, så kroppen kommer under stangen i en stabil position. Vægtstangen er nu i strakte arme over hovedet. Stræk benene.
3 - Squat			2-3 sets x 6-12 reps	Hold blikket lige fremad under hele øvelsen. Start med strakte ben i skulderbreddes afstand, tyngdepunktet lige gennem kroppen og med gulvkontakt på bagerste halvdel af foden. Hold stabilitet i kroppen med mave og lænderyggen. Træk vejret på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase og pust derefter ud på vej op.
4 - Etbens pres			2-3 sets x 6-12 reps	Placer det ene ben på fodstøtten. Bøj ca. 90 grader i knæet. Spænd op i mave- og lænderegionen og pres frem til benet er næsten strakt. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt ben.
5 - Bænkpres			2-3 sets x 6-12 reps	Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet/eller bænken. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredder. Sænk langsomt stangen til den er lige over brystet uden at berøre, og pres op igen med større hastighed.
6 - Skrå brystpres			2-3 sets x 6-12 reps	Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skuldrene og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Foroverbøjet roning			2-3 sets x 6-12 reps	Hold omkring stangen med skulderbredt greb. Stå let foroverbøjet, med ret ryg og let bøjede knæ. Start øvelsen med at trække skuldrene bagud, bøj i albuerne og før armene langs kroppen. Løft stangen mod den nedre del af brystet og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.
8 - Træk til bryst			2-3 sets x 6-12 reps	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.
9 - Nordic hamstrings curl			2-3 sets x 6-12 reps	Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklernerne. Sænk overkroppen fremad mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen, og holder ryg og hofter strakte. Inden kroppen når gulvet vendes der tilbage til udgangspositionen. Øvelsen kan gøres lettere ved at du bruger armene til at tage imod kropstyngden og presse tilbage med.
10 - Liggende lårcurl			2-3 sets x 6-12 reps	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 anklernerne bøjede under hele bevægelsen.