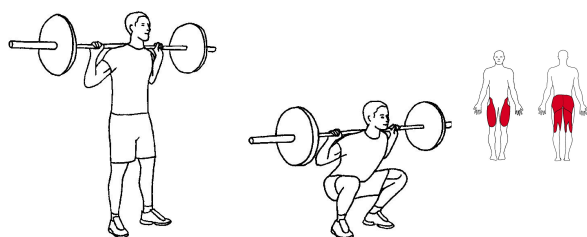


OBS: Tryk på overskrifterne for at se videoinstruktioner af hver øvelse. Start hver øvelse med et enkelt opvarmningssæt på 8-12 reps/gentagelser med lav vægt (ca. halvdelen af den vægt, du har tænkt dig at bruge under de 3 "rigtige" sæt). Når du herefter begynder dine 3 "rigtige" sæt, så skru vægten så højt op, at du kun har ca. 2 reps tilbage i tanken, når du rammer 10-12 reps. Dvs., hvis du skal tage 10-12 reps, men har over 5 gentagelser tilbage i tanken, når du når de 12 reps, så skal du øge vægten næste gang, så du kan stoppe mellem 10-12 reps med kun 2 reps tilbage i tanken. I løbet af dine første træninger med dette program, skal du ikke presse dig selv for hårdt, da du vil have ondt i musklerne i mange dage efter. Brug i stedet dine første par ugers træning til at finde en passende vægt til hver øvelse og vend stille og roligt dine muskler til den nye belastning.



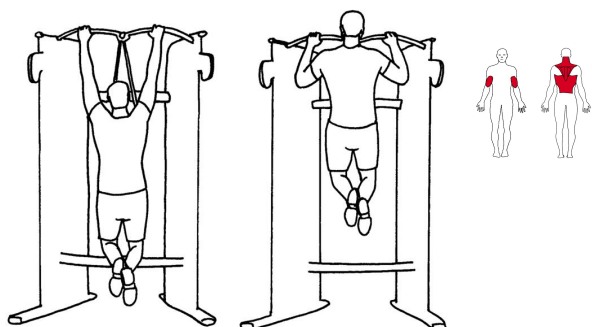
Barbell Back Squat

Start stående med stangen hvilende bag nakken. 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. Stop når hofteleddet er lavere end knæleddet. Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen.

Reps: 8-10 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 rep(s) tilbage i tanken

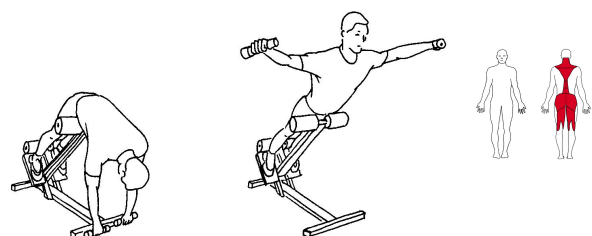




Pull-up m/elastik

Hæng med et bredt overhåndsgreb, sæt en elastik rundt om knæene som holdes i en bøjet position. Træk dig lige op så nakken er i højde med hænderne. Sænk dig roligt tilbage. Hold blikket fremadrettet under udførelsen.

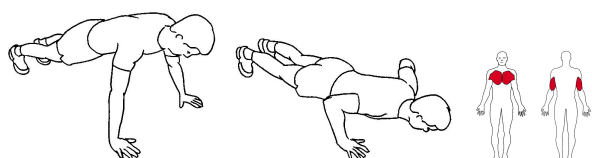
Reps: Så mange som muligt , Sæt: 3



Rygbøj med håndvægte

Hæng med armene ned mod gulvet. Spænd maven, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevægelse samtidig med at armene løftes ud og lidt frem. I slutstillingen er kroppen strakt, armene løftet og blikket er rettet frem.

Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 rep(s) tilbage i tanken

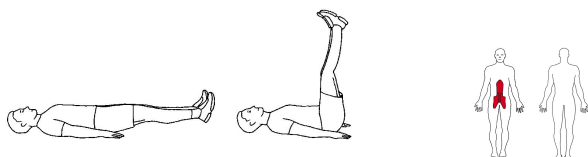


Armstrækkere

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Reps: Så mange som muligt , Sæt: 3





Liggende benløft

Lig på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden lidt ud fra kroppen. Hold benene strakte under hele øvelsen. Løft benene op til de er horisontale, sænk benene langsomt ned til de næsten rammer gulvet og gentag herefter.

Reps: Så mange som muligt , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 rep(s) tilbage i tanken

