



Navn:

Dag 1

Oppvarming 10-15 min på tredemølle. Hastighet på mølle 5 km

Muskelgruppe	Øvelse	Utstyr/Nr	Sett	Reps	Notat
Bryst/skulder Trisepz	Bryst press	48	3	8	Klem sammen skulderblad
Bryst	Flyes i maskin	49	3	8	
Bryst	Hantel press	Vektrom	3	10	
Skulder	Hantel vri	Sal	2	20	Bruk max 2kg
Skulder	Press med stang	Sal	2	20	Press bak hode og foran. Husk ikke lengre ned
Trizeps	Pull down	?	3	8	hold albuer i siden og helt i ro

Dag 2

Oppvarming 10-15 min på tredemølle. Hastighet på mølle 5 km

Muskelgruppe	Øvelse	Utstyr/Nr	Sett	Reps	Notat
Rygg	Ned trekk	45	3	10	Følg kula med øyene
Rygg	Sittende roing	46	3	10	Klem sammen skulderblad
Mage	Matte/ball	Sal	3	25	

Dag 3

Oppvarming 10-15 min på tredemølle. Hastighet på mølle 5 km

Muskelgruppe	Øvelse	Utstyr/Nr	Sett	Reps	Notat
Ben	Knebøy	Vektrom	2	20	oppvarming
Ben	Knebøy	Vektrom	3	8	Se på merket i taket. Stram mage.Få trykker fra helene
Ben	Benpress	Sirkel nr..	2	12	Varier ben stillingen
Ben	Ben spark	?	2	12	Husk den siste knekken i kneet

Avslutt med 10-15 min på tredemølle. Hastighet på mølle 5 km