

3T-Treningscenter

Styrkeprogram helkropp



Gjerne styrkeprogrammet 2-3 ganger i uken for maksimal effekt.

Oppvarming 10-15 minutter på tredemølle, arc trainer eller romaskin. Utfør 1-2 sett med ca 10 repetisjoner før hver øvelse.

Klarer du antall repetisjoner som er angitt i treningsprogrammet uten at dette går utover riktig teknikk, øk motstand!

Ta 1-2 minutt pause mellom hvert sett. Kontakt en treningsveileder om du har spørsmål.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Markløft			3 set x 6-10 rep	Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling,
2 - Knebøy m/stativ 1			3 set x 6-10 rep	Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
3 - Hip thrust 2			3 set x 6-12 rep	Legg skulderpartiet ditt på en stol eller benk, ha føttene i gulvet og ha ca 80-90 grader bøy i knærne. Legg en vektstang over hoftene. Senk setet ned mot gulvet og skyv deretter hoften så høyt opp som du klarer ved å stramme setemuskulaturen. Senk rolig ned igjen og gjenta.
4 - Benkpress 2			4 set x 6-10 rep	Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.
5 - Cybex: Lat Pulldown 1			3 set x 6-10 rep	Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta.
6 - Liggende kroppsheving i Smith			3 set x 6-10 rep	I utgangsposisjon skal kroppen henge på strake armer og være horisontal. Mage og korsrygg holder kroppen stabilisert gjennom hele øvelsen. Trekk pusten og løft kroppen opp til stangen. Forsøk å møte stangen med brystet. Sørg for et konsentrert nedløft og pust ut ved utgangsposisjon. Grepsbredde kan med fordel varieres.



[Se video av øvelsene](#)

3T-Treningscenter


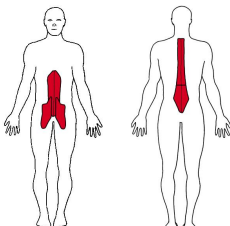
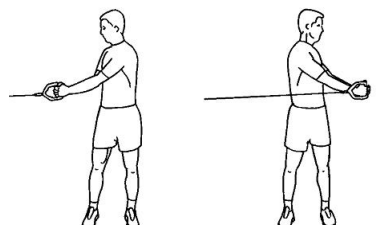
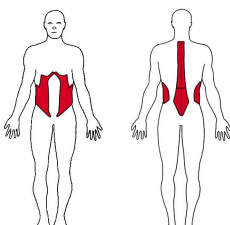
Styrkeprogram helkropp

Gjerne styrkeprogrammet 2-3 ganger i uken for maksimal effekt.

Oppvarming 10-15 minutter på tredemølle, arc trainer eller romaskin. Utfør 1-2 sett med ca 10 repetisjoner før hver øvelse.

Klarer du antall repetisjoner som er angitt i treningsprogrammet uten at dette går utover riktig teknikk, øk motstand!

Ta 1-2 minutt pause mellom hvert sett. Kontakt en treningsveileder om du har spørsmål.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Knestående rulle			3 set x 6-12 rep	Stå på knærne med et godt grep om rullen. Fiksér mage- og korsryggregionen og slipp overkroppen framover, slik at du nærmest strekker deg framover. Pass på å ikke rulle lenger enn det du har styrke til. Dette er en risikobetonet øvelse!
8 - Stående rotasjon m/ armsving			3 set x 6-12 rep	Hold håndtaket i navlehøyde og stå med overkroppen rotert mot apparatet. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.



[Se video av øvelsene](#)