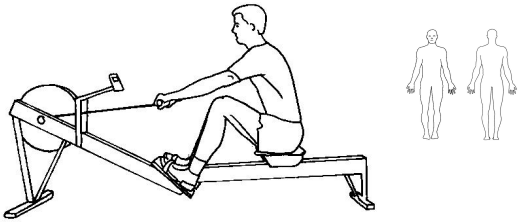
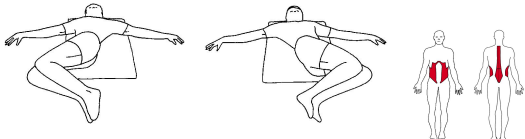


Egentrening Vikinghallen Økt 2



1. Romaskin

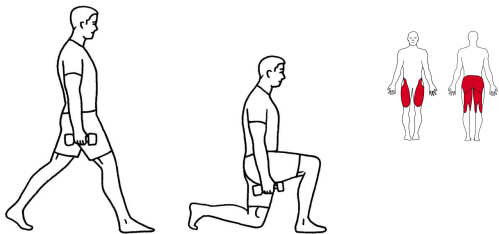
Ro først rolig 750-1000m. Ro så noen intervaller på 300m med 60 sekunder mellom hver runde. Tak: 25-27/min, fart: 2:20/500m.



2. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

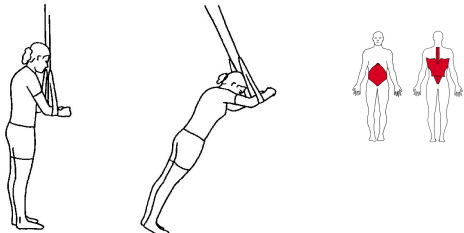
Sett: 1 , Repetisjoner: 10 10



3. Splittbøy (til 2pute)

Stå i steg med hantler i hendene. Det aktive beinet plasseres fremst. Bøy ned til ca. 90° i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket frem. Vend tilbake til utgangsstilling. Progresjon: hantler i hendene

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 10



4. Stabilisering av rygg/bekken/skulder

Stå med slyngene plassert midt på underarmene og ha 90 grader i albuer. Len deg framover og stabiliser samtidig i korsryggen. Hold 3 sek i ytterstilling.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



5. sittende leggpress

Plasser føttene på fotbrettet med ca. skulderbreddes avstand. Sørg for at vinklen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benene framover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrekke knærne. Senk benene mot deg i et litt langsommere tempo.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-15 , Vekt: 52,5 kg

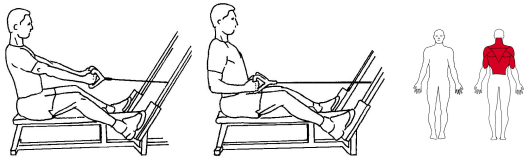


6. Planken på benk/kasse (feil bilde)

Plasser albue på en benk eller kasse. Stå på tærne med strak kropp. Spenn magemuskulaturen slik at du klarer å holde kroppen strak.

Sett: 3-4 , Varighet : 30 sek

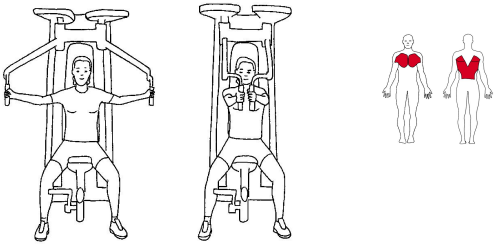




7. Sittende roing

Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 15 , Vekt: 16-18 kg



8. Sittende flyes (bryst/armer)

Juster setehøyden slik at albueene er lavere enn skuldrene når du tar tak i håndtakene. Ha en liten bøy i albueene og press armene mot hverandre uten å bevege albueleddene. Før rolig tilbake og gjenta øvelsen uten at vektene slår sammen.

Vekt: 21 kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 12

