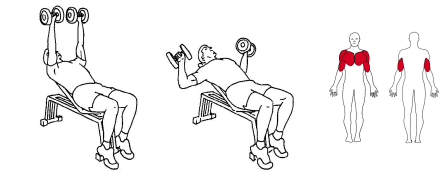
Hardworkout.no

4-dagers splittprogram veltrente, del 1

Mandag: Bryst og triceps

Dette 4-dagers splittprogrammet er ment for deg som har trent i minimum 10 uker og som har et mål om seriøs muskelvekst.



1. Skrå brystpress

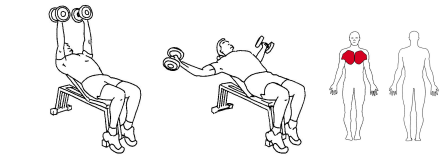
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

Sett: 4 , Reps: 8-10

2. Benkpress

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.

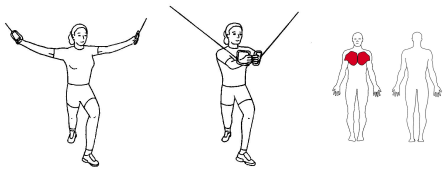
Sett: 4 , Reps: 8-10



3. Skrå flyes m/hantler

Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden med en liten bøy i albuene og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Press tilbake.

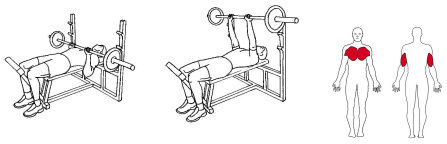
Sett: 3 , Reps: 10



4. Stående flyes m/kabel

Stå med rett rygg, press brystet fram og hold armene ut til siden. Ha en liten bøy i albuene og stå med den ene foten foran den andre. Press armene fram foran kroppen til de er i brysthøyde og lillefingrene møter hverandre. Slipp langsomt tilbake og gjenta.

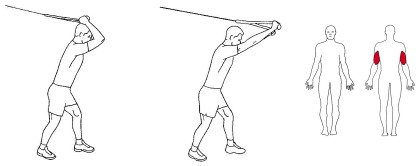
Sett: 3 , Reps: 10



5. Benkpress smalt grep

Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.

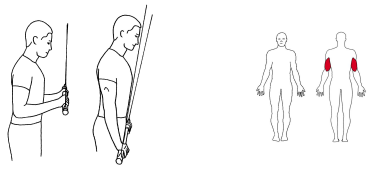
Sett: 3 , Reps: 10



6. Splittstående triceps press

Stå med ryggen mot apparatet og ha et godt grep om tauet. Hold armene hevet over hodet med bøyde albuer. Hold albuene i ro mens du presser fram til armene er maksimalt strukket.

Sett: 3 , Reps: 10



7. Triceps press m/stang

Grip stangen med et skulderbredt overhåndsgrep, ta et steg bakover fra trinsen og bøy overkroppen lett forover. Lås overarmene inntil kroppen og press stangen ned så langt som mulig.

Sett: 3 , Reps: 10

Vis video