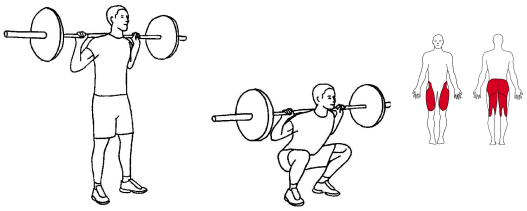
Hardworkout.no

Splittprogram for viderekommende: Synlige muskler og veltrent kropp! 2/2

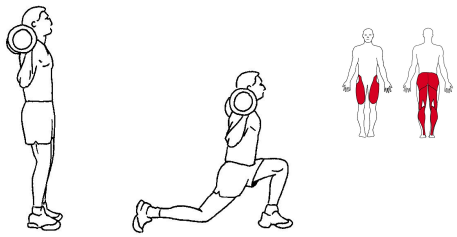
Dette treningsprogrammet er beregnet på deg som har trent styrke i minst 6 måneder og som ønsker å trene 4 dager eller mer per uke.



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg ”bak og ned” med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

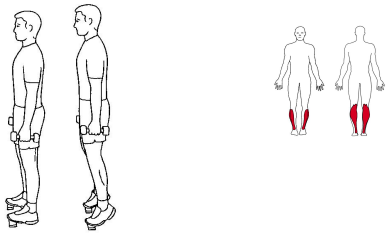
Sett: 4 , Reps:



2. Utfall fram

Stå med samlede ben og la stangen hvile på skuldrene. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

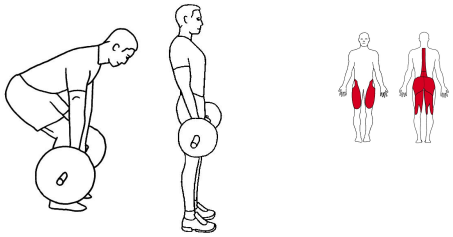
Sett: 4 , Reps:



3. Stående tåhev m/hantler

Plasser benene i hoftebreddes avstand og hold en hantel i hver hånd. Kun den framre del av føttene skal berøre plankebiten. Press opp til tåstående og senk tilbake.

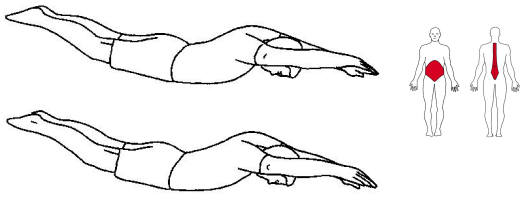
Sett: 4 , Reps:



4. Markløft

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 etterstreb å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

Sett: 4 , Reps:

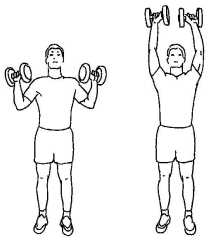
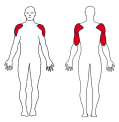


5. Superman

Ligg på magen og løft armer og føtter opp fra bakken. Armene holdes fremfor kroppen som en forlengelse av kroppen.

Sett: 4 , Reps:

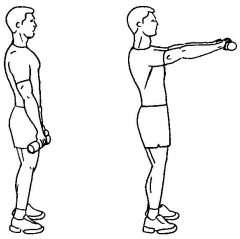
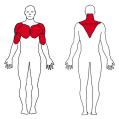
Vis video

6. Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Sett: 4 , Reps:

7. Stående fronthev

Stå med en hantel i hver hånd. Løft vekselvis armene opp foran kroppen til de er 10 -15 grader over horisontalplanet.

Sett: 4 , Reps:

Vis video