

Fullkropp

Trykk på "Dag 1", "Dag 2" etc, om du ønsker å se playlist av alle øvelsene på rekke og rad.

Dag 1 – Eksempelvis mandag

ØVELSE	SETS	REPETISJONER
Gående utfall	4	10-12
Stående tåhev	3	15-20
Benkpress m/ manualer	3	8-12
Stående skulderpress m/ manualer	3	8-12
Nedtrekk	3	8-12
Facepulls	4	10-15
Biceps curl	3	10-12
Situps	3	10-15

Dag 2 – Eksempelvis torsdag

ØVELSE	SETS	REPETISJONER
Benpress i maskin	4	8-12
Leg curl	3	10-12
Sittende roing	3	8-12
Skråbenk m/ manualer	3	8-12
Sidehev m/ manualer	3	10-15
Overhead triceps extension	4	10-15
Hammercurl	3	10-12
Benhev i maskin + Rygghhev med maskin	3	10-15 (like etter hverandre)

Dag 3 – Alternativ dag - Høyere vanskelighetsgrad på teknikk

ØVELSE	SETS	REPETISJONER
Knebøy	4	8-12
Hipthrust	3	8-12
Benkpress	3	8-12
Skulderpress	3	8-12
Nedtrekk	3	8-12
Facepulls	4	10-15
Biceps curl	3	10-12
Situps i maskin	3	10-15

Dag 4 – Alternativ dag - Høyere vanskelighetsgrad på teknikk

ØVELSE	SETS	REPETISJONER
Markløft	4	10-12
Leg extension	3	10-12
Skråbenk m/ manualer	3	8-12
Sidehev m/ kabler	3	10-15
Biceps curl	3	10-12
Overhead triceps extension	4	10-15
Benhev i maskin	3	10-15
Situps	3	10-15