

3T-Treningscenter

Helkropp styrkeprogram



En forutsetning for at du starter med programmet er at du er skadefri og er kjent med øvelsene fra før.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knebøy m/stativ 1			3 set x 6-12 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.
2 - Markløft m/strake ben 1			3 set x 6-12 rep	Stå med stangen hengende foran hoften. Bøy overkroppen framover så langt som lårets baksidemuskulatur tillater det. Hold ryggen og benene strake under utførelsen. Dette er en risikobetonnet øvelse for korsryggen!
3 - Cybex: Chin Up 2			3 set x 6-12 rep	Velg over- eller undertak og heng med strake armer. Trekk deg opp til haken er på nivå med grepet. Markér sluttstillingen og senk rolig tilbake.
4 - Stående roing 2			3 set x 6-12 rep	Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå lett foroverbøyd, med rett rygg og lett bøyde knær. Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen.
5 - Benkpress 2			3 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.
6 - Stående frontpress m/stang			3 set x 6-12 rep	Hold stangen i ca skulderbreddes grep. Press stangen opp fra brystet i en svak bue bakover slik at stangen ender over hodet. Ved tung belastning bør man svikte i knærne og bruke kroppen i pressfasen. Stå da evt med det ene benet litt foran det andre.



[Se video av øvelsene](#)