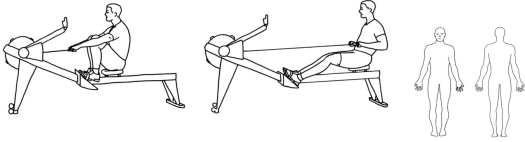


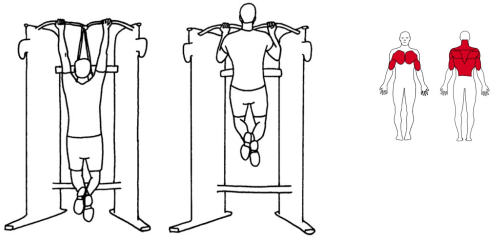
Styrke for overkropp: Er du i startfasen i din styrke trening, anbefaler vi en gjennomgang per uke med dette programmet. Kombiner gjerne med et underkroppsprogram. Skal du ta steget videre, kan du trene dette programmet 2 ganger per uke. //English// If you're in the early stages of your strength training, we recommend going through this program once a week. Feel free to combine it with the lower body program. If you want to take it to the next level, you can train this program twice a week. If you combine it with the lower body program, that's a total of 4 sessions per week.



1. Warm up - Row

Juster motstanden etter ønske. Trykk på "ON", velg hvilken informasjon du vil se på skjermen og start roingen.

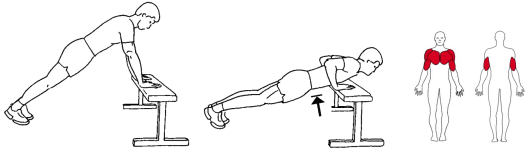
Varihet: 5 min 0 sec, Hastighet: Km/t



2. Pull-ups w/bands

Hang wide with thumbs facing outward, knees bent with an elastic band fastened around them. Pull up, chin above the bar. Slowly lower back down, keeping your neck straight.

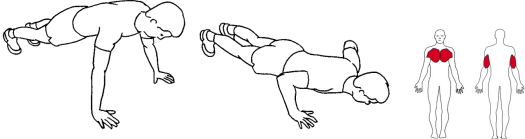
Weight: kg, Sets: 2-3 , Reps: 8-12



3. Pushups level 1

Chose one of the push levels: Stand with your hands on the bench, shoulder-width apart with your feet well back. Find the neutral position of your back and pelvis. "Flatten" your abdomen, lower your body to the bench and push back up.

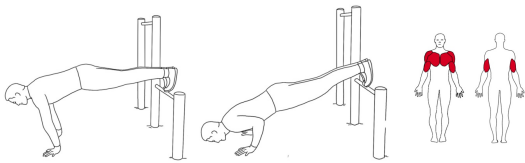
Sets: 3 , Reps: 8-12



4. Pushups level 2

Rest on your hands and feet keeping your body straight and rigid. Put your hands wider than shoulder-width apart. Lower your upper body toward the floor, then push upward without bending your hips.

Sets: , Reps:



5. Pushups level 3

Put your hands on the ground appr. shoulder-width apart and place your feet on the bar. Fix your body and lower it toward the ground. Push up again without bending your hips.

Sets: , Reps:

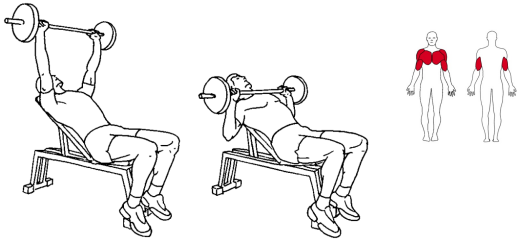


6. Bench row

Start sittende, fremoverlent, med brystet støttet mot benken. La hantlene henge i armene ned mot bakken. Start bevegelsen ved å trekke skulderbladene sammen og trekk albue opp og bak. Løft hantlene så høyt at de berører benkene før de kontrolleres tilbake til startposisjonen.

Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12

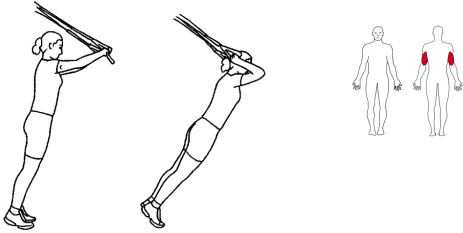




7. Incline bench press

Ligg på ryggen med føttene på gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Senk stangen rolig mot brystet og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

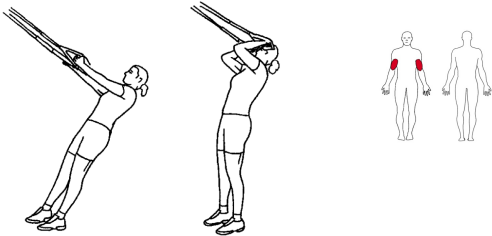
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12**



8. TRX Triceps Press

Stå på gulvet med hender i TRX, armene rett fram foran skulder og håndflatene pekende ned. Senk kroppen ned mot gulvet ved å bøye i albue, skyv tilbake til utgangspunktet. Albuen skal peke framover under hele øvelsen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12



9. TRX Bicep curl

Stå på gulvet med hender i TRX, håndflatene opp. Len deg tilbake til armene er rette. Bøy albuen og trekk kroppen opp til hendene kommer opp til hver sin side av hodet. Albuen skal peke rett framover under hele øvelsen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 8-12

