

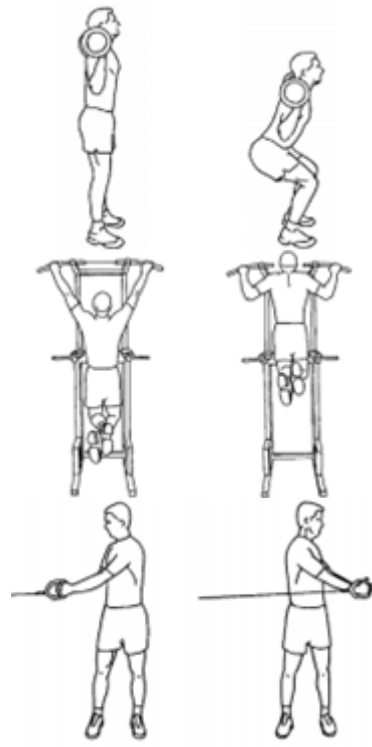
## Athletix Gym 2

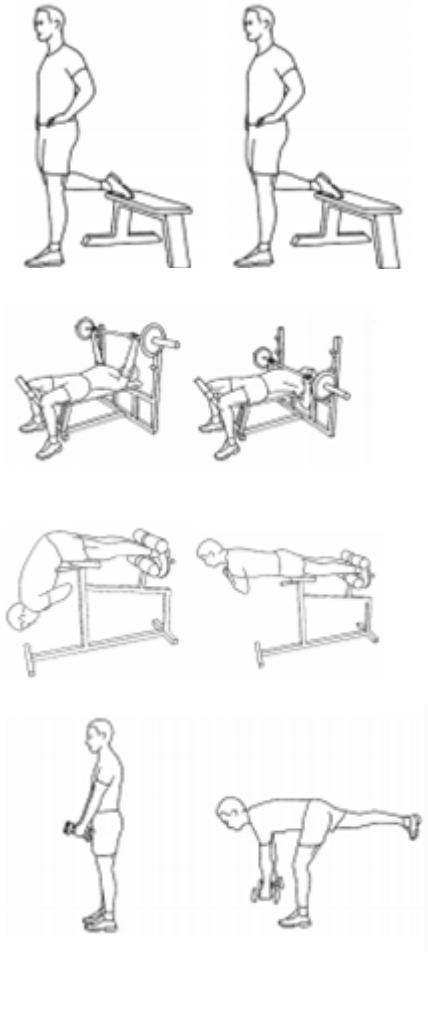
**Formål:** Styrketrening med vekter

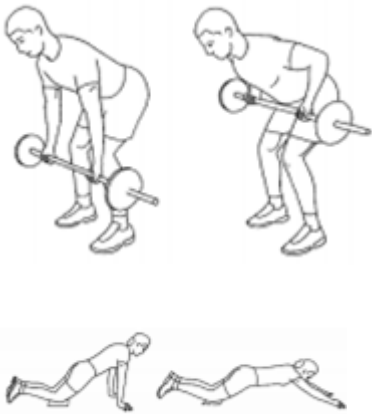
**Sted:** treningsrom

**Utstyr:** Frivekter (ev apparater), kettlebells, magehjul, strikk

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	<p>Bevegelser i tre plan. 2x betyr bytte høyre og venstre. Kjør to serier.</p> <p><b>Stående</b>            2x6x utfall fremover med strekk av overkropp            2x6 utfall bakover med fremoverbøy            2x6 utfall sidelengs med strekk av overkropp            2x6 utfall sidelengs med kryss av ben            2x6 utfall med rotasjon innover            2x6 utfall med rotasjon utover</p> <p><b>Liggende</b> (ferdigstilling)            2x6 Strekk arm fram over hodet og deretter strekk arm bak mot kne.            2x6 Strekk arm sideveis over hodet og deretter sideveis ned mot kne.</p>	<p><a href="#">Sagittalplan</a></p> <p><a href="#">Sagittalplan bakover</a>  <a href="#">Frontalplan</a></p> <p><a href="#">Frontalplan kryss</a>  <a href="#">Transversalplan innover.</a>  <a href="#">Transversalplan</a></p> <p><a href="#">Dynamisk planke armdrevet hele serien.</a></p>	<p>Standbeinet holder bakkekontakt under hele gjennomførelsen.            Dynamisk oppvarming /tøying i alle ledd og alle plan.</p> <p>Stå i push-ups-posisjon, én arm for å gjennomføre øvelsene.</p>

	2x6 Roter strak arm ned under kroppen (rotasjon) og roter strak arm opp og rundt (åpne opp).		
<b>40 min</b>	<p><b>Set 1</b> 2x6-8 Knebøy (vektstang – må tilpasses etter teknikk).</p> <p>2x6-8 Hang-ups (med vektskive / uten hjelp / hjelp av partner eller strikk)</p> <p>2x6-8 Siderotasjon med kabel (ev strikk)</p>		<p><i>Alle øvelser gjøres første gang med lav motstand, deretter slik at man greier å fullføre etter planen teknisk riktig.</i></p> <p><i>Dette er en økt med færre reps, men mer motstand. Da må motstanden og pausene være slik at det gjennomføres riktig teknisk.</i></p> <p><i>Minimum 30 sek pause mellom hver øvelse, og 2 min mellom hver serie.</i></p> <p><a href="#">Knebøy</a></p> <p><a href="#">Hang-ups</a> (<a href="#">Lett alternativ</a>)</p> <p><a href="#">Siderotasjon i kabel</a></p>

	<p><b>Set 2</b> 2x6-8 Hoppende bulgarsk utfall i redcore/slynge (uten vekt)</p> <p>2x6-8 Benkpress (manual eller stang)</p> <p>2x6-8 Rygghev i apparat /vektskive.</p> <p><b>Set 3</b> 2x8-10 Ett-bens strakmark</p>	 <p>The middle column contains four pairs of line drawings illustrating exercises. The top pair shows a Bulgarian split squat with one foot on a bench. The second pair shows a bench press with a barbell. The third pair shows a backlift on a bench. The bottom pair shows a one-legged squat with a dumbbell.</p>	<p><a href="#">Bulgarsk utfall</a></p> <p><a href="#">Benkpress</a></p> <p><a href="#">Rygghev</a></p>
--	--	---	--

	<p>2x8-10 Stående roing med vektstang (supinert grep – håndflatene opp)</p> <p>2x6-8 Rullehjul (prøv med strake ben på vei ut, og på kne på vei inn)</p>	 <p>The top row shows two illustrations of a person performing a standing rowing exercise with a barbell. The left illustration shows the person in a starting crouch with the barbell on the floor. The right illustration shows the person pulling the barbell up towards their chest. The bottom row shows two illustrations of a person performing a wheelbarrow walk. The left illustration shows the person in a starting crouch with the wheelbarrow on the floor. The right illustration shows the person pushing the wheelbarrow forward.</p>	
--	--	---	--

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>