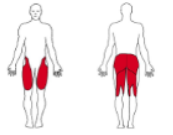

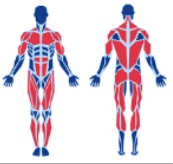

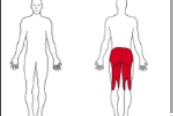
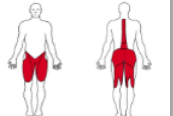




## Sirkeltrening Nivå 2

*Ca 30 sek pause mellom hvert sett og  
1.5 min pause mellom hver øvelse.*

Primær muskulatur	Nr apparat	Sett x reps	Forklaring – Øvelser
Oppvarming generelt	Fritt	10-15 min	Romaskin eller jogging på tredemølle
Lår/sete 	Knebøy stativ	3x12-15	Knebøy med stang eller belt squat. Plasser stangen godt på skulder nakke. Stå stødig med strake ben. Kne over tå. Blikk på skrå oppover. Bøy rolig nedmed og stopp på ca 90 grader, for så å presse opp til ny repetisjon.
Bryst 	6.	3x12-15	Benkpress: Ligg på rygg. Bena godt plantet i gulvet. Stram rumpa, som skal berøre benken. Skulder blad trekkes bak og ned i benken. Senk stangen rolig ned til brystet, før man presser opp igjen. Greps bredde: 81-62 cm.
Mage, bryst, triceps, sete og cardio. 	Gulv	3x30 sek	Burpees: Start i stående stilling . Bøy kroppen ned og fremover, for så å sette hendene i gulvet foran deg. Nå hopper man bakover med bena samlet, slik at du havner i push-ups stilling. Ta så en push-ups, før du hopper fremover og lander med bøyde ben. Nå tar du sats og hopper høyt i været (spensthopp). Klapp med hendene i luften, før ny gjentakelse.
Biceps 	Stativ	3x10	Stående curl med rett-/curl stang Over armer helt inn til kroppen. Stå stødig med godt grep rundt stangen. Bøy armene rolig oppover før rolig senking tilbake før ny gjentakelse.
Hamstrings og sete. 	7.	3x12/ben	Stå med ene benet på puten, mens det andre strekkes/presses bakover og så tilbake igjen.
Bein, rumpe og rygg. 	Gulv	3x10	Markløft med stang: Ned i knebøy stilling. Strake armer og motsatt grep med henden rundt stangen Rumpa ut og ca 45 grader i rygg. Blikk skrått oppover. Strake armer. Strek bena og kroppen med strake armer, med godt grep rundt stangen. Senk deretter kroppen rolig til grunnstilling igjen.