

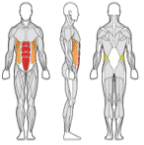


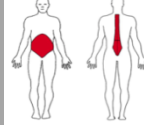
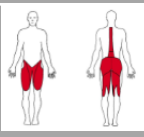




Sirkeltrening Nivå 1

*Ca 45 sek pause mellom hvert sett og
2 min pause mellom hver øvelse.*

Primær muskulatur	Nr apparat	Sett x reps tid	Forklaring - øvelser
Oppvarming generelt	Fritt	10-15 min	Romaskin, sykkel eller tredemølle
Rygg/lats 	1.	3x10-12	Nedtekk front med stang. Stangen dras rolig ned til øvre del av brystet, og slippes rolig tilbake før ny repetisjon.
Bryst 	2.	3x10-12	Sittende bryst press i maskin. Rolig bevegelser helt ut, for deretter rolig helt tilbake, for å få strekt ut hele muskulaturen.
Mage 	3.	3x12-15	Denne mageøvelsen kobler ut hofteladdsbøyerne. Den stabiliserer og avlaster ryggen anatomisk riktig. Denne er bl.a. fin for rehabiliteringstråning.
Triceps 	4.	3x10-12	Stående triceps press. Overarmer helt inn til kroppen. Tommel over stangen. Underarmer ca 45 grader oppover. Press rolig ned og deretter opp igjen.
Biceps 	5.	3x8-10	Sittende biceps maskin. Overarmene skal hvile på putene. Armene strekkes rolig ut for deretter og bøyes opp igjen før ny gjentakelse.
Planke: 	Matter	3x60 sek	Kjernemuskulatur: Rygg og mage: Begynn på albuer og tær. Løft deretter opp kroppen og hold den strak i arbeidstiden. Albuene skal være under skuldrene.
Battle ropes:	Romslig plass på gulvet.	3x20 sek	Cardio, armer, rygg og skuldre samtidig. Mao flere momenter samtidig.
Bein, rumpe og rygg. 	Matter	3x10	Ned i knebøy stilling med en kettle bells mellom bena. Rumpa ut og ca 45 grader i rygg. Blikk skrått oppover. Strake armer. Strek bena mens kettle belsen holdes med strake armer. Senk deretter kroppen til grunnstilling igjen.