

STYRKETRENINGSPROGRAM

	1. Knebøy	2. Pushups/ armhevinger	3. Utfall	4. Roing (m/strikk)	5. Tåhev	6. Dips
Lett/ingen motstand (ca 2 – 4 uker)	10-15 reps x 2	10-15 reps x 2	10-15 reps x 2	10-15 reps x 2	10-15 reps x 2	10-15 reps x 2
Moderat motstand (ca 2 – 4 uker)	8-12 reps x 3 (med vekt)	8-12 reps x 3 (med vekt)	8-12 reps x 3 (med vekt)	8-12 reps x 3 (med vekt)	8-12 reps x 3 (med vekt)	8-12 reps x 3 (med vekt)
Tung motstand (ca 2 – 4 uker)	5-7 reps x 3 (med vekt)	5-7 reps x 3 (med vekt)	5-7 reps x 3 (med vekt)	5-7 reps x 3 (med vekt)	5-7 reps x 3 (med vekt)	5-7 reps x 3 (med vekt)
Lettere variant		<ul style="list-style-type: none"> - Stående push-ups mot vegg - knestående med hender på en benk eller kommode 		Rygghev liggende på magen på gulvet eller teppe		
Tyngre variant	<ul style="list-style-type: none"> - Med vekter - Ett-beins knebøy 		<ul style="list-style-type: none"> - Med vekter - Ett-beins knebøy 	Pull-ups / kroppshevning	Ett-beins tåhev	<ul style="list-style-type: none"> - Strake bein - Plassér beina på en boks