

Student version

SDU, idræt

Af: nick rasmussen

Træningsprogram bryst/ryg/skulder/mave

langsom i den excentriske fase, 6-10 gentagelse, start med seks arbejde dig op til 10,



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Liggende brystpres			3 sets x 10 reps	Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet.. Sænk håndvægtene i en let bue mod
2 - Træk til bryst / Latissimus			3 sets x 101 reps	Tag et bredt greb, læn dig lidt bagud og kig skråt op. Skyd brytskassen frem og træk stangen ned til brystet. Vend roligt tilbage til
3 - Skrå brystpres			3 sets x 10 reps	Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet. Sænk håndvægtene i en let bue mod
4 - Knæ- og håndstøttend			3 sets x 10 reps	Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk
5 - Cybex: Fly 1			2 sets x 10 reps husk sædehøjde	Sid med ret ryg og lad hovedet hvile mod rygpuden. Tag godt fat i håndtagene og pres indside af albuerne mod puderne. Hav en
6 - Benløft i ribbe 1			3 sets x 10 reps eller situps	Hæng udstrakt i ribbevæggen med samlede ben. Løft benene strakte op til de er omtrent vandrette og sænk dem langsomt igen.Træner
7 - Siddende sideløft 1			3 sets x 10 reps	Sid med ret ryg, 100-110 graders bøjede albuer og håndvægtene langs siden og lidt fremme. Løft armene ud og op således af albuer
8 - BOSU: Planken			eller rul frem med håndvægt	Lig fremover med underarmene placeret på BOSU-en. Sæt tæerne i gulvet og hold kroppen strakt. Vær opmærksom på at holde
9 - Stående frontløft			3 sets x 10 reps	Brug bolden som rygstøtte. Stå med armene hængende ned langs siden og en håndvægt i hver hånd. Løft med næsten strakte arme
10 - BOSU: V- siddende			4 sets x 10 reps	Sid på toppen af BOSU-en. Løft benene op til der er 90 graders vinkel i hofte og knæ. Hold armene ud til siden og knæene samlede.
11 - Bagside skuldre			3 sets x 10 reps	Stå med et godt greb i hvert håndtag og hold dem således at kablerne krydser hinanden. Hav albuerne lidt bøjede. Før armene