

Active Trening

3-splitt Nybegynner/viderekommende - muskelvekst

Av: Active Trening

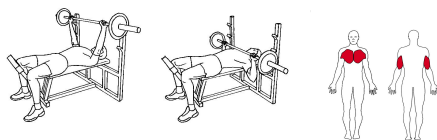


3-splitt går over 3 dager.

Pauser mellom set er 1-2 minutter. Varm opp i øvelsen før tung belastning.

Gjennomføres i 6-8 uker.

Gjennomfør 2 set med mageøvelser på de ulike dagene.



DAG 1: Benkpress

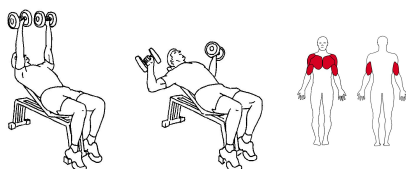
Bytt gjerne ut øvelsen med sittende brystpress i 1-2 set. Det kan gi god variasjon.

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

3: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

4: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

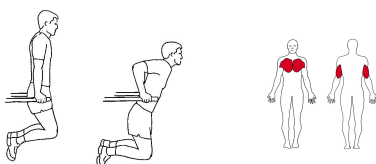


Skrå brystpress

Varier med Smithmaskin

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10



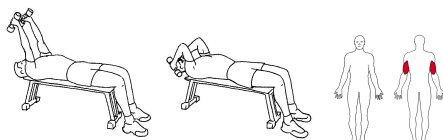
Dips 2

Varier med maskin i 1-2 set

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: Max

2: Vekt: kg, Sett: , Reps: Max

3: Vekt: kg, Sett: , Reps: Max

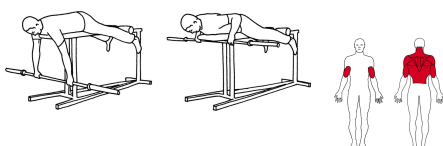


Tricepspress m/manualer, på benk

Hold hantlene på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk forsiktig hantlene til de er i ørenivå og press tilbake til startstillingen.

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10



DAG 2: Benktrekk

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

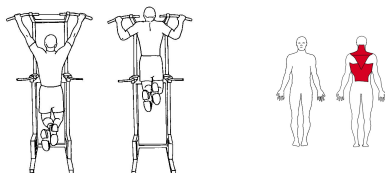
2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

3: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

4: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10



Vis video



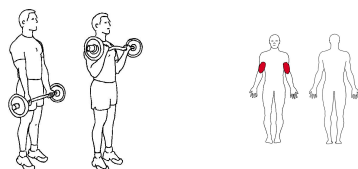
Chins

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10



Kne- og håndstøttende enarms roing

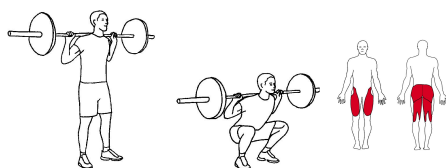
1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
3: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10



Stående bicepscurl

Varier med hantler og maskin.

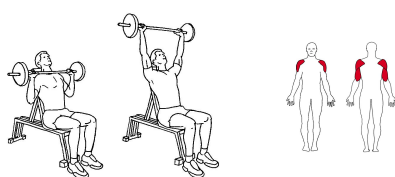
1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 8-10
2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 8-10
3: Vekt: kg, Sett: , Reps: 8-10



Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

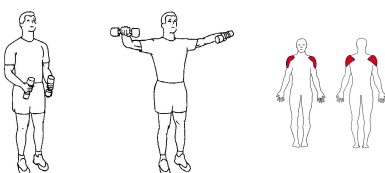
1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
3: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
4: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10



Sittende militærpress

Varier med Smith-maskinen

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
3: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
4: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10



Stående sidehev

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albue og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillfinger. Senk langsamt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

1: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10
2: Vekt: kg, Sett: , Reps: 10

