

NTG Bærum

Av: Fredrik Brenna-Lund

Junior Team Norway overkropp hurtighet



kjør øvelse 1 til 9 med pause etter øvelsene på ca 4-5 min X 3

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Stående enarms hantelcurl 1			6-12KG:1 set x 8 rep 6-12KG:1 set x 8 rep 6-12KG:1 set x 8 rep	kjør alle øvelsene fortløpende etter hverandre 3 runder
2 Stående sidehev 2			6-12KG:1 set x 8 rep 6-12KG:1 set x 8 rep 6-12KG:1 set x 8 rep	
3 Stående hantelpress			6-12KG:1 set x 8 rep 6-12KG:1 set x 8 rep 6-12KG:1 set x 8 rep	
4 Push up smalt grep			1 set x 8 rep 1 set x 8 rep 1 set x 8 rep	
5 Ryggliggende nakkebøyning			1 set x 16 rep 1 set x 16 rep 1 set x 16 rep	
6 Sideliggende nakkebøyning			1 set x 8 rep 1 set x 8 rep 1 set x 8 rep	Kjør 7 reps på hver side
7 "Stavtak" m/strikk			1 set x 8 rep 1 set x 8 rep 1 set x 8 rep	Eksplisv
8 Stående roing m/strikk 2			1 set x 8 rep 1 set x 8 rep 1 set x 8 rep	eksplisv
9 Stående fronthøv m/strikk 2			1 set x 8 rep 1 set x 8 rep 1 set x 8 rep	eksplisv



[Se video av øvelsene](#)