

# Lag ditt eget styrkeprogram

Hvis du trener tre dager i uka (eller mindre), så sett sammen et program som trener hele kroppen hver gang. Her viser vi deg hva ditt helkroppsprogram bør inneholde.

## FINN ØVELSER

Er du i tvil om hvordan du gjør en øvelse, så finn videoguider og trinn for trinn-beskrivelser på [aktivtrening.com](http://aktivtrening.com).



### ØVELSE 1

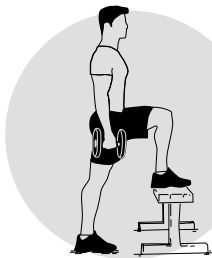
... for bein, forside



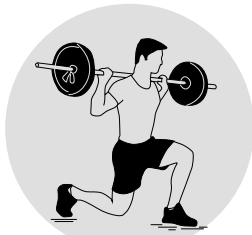
Knebøy



Beinpress



Step-ups



Splittknebøy

Ditt valg: \_\_\_\_\_

#### TIPS

Step-ups kan tas på en benk eller kasse. Husk at det er det forreste beinet som skal gjøre jobben.

### ØVELSE 2

... for bein, bakside



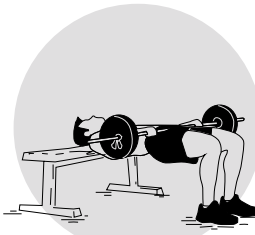
Markløft



Liggende lårcurl



Rumensk markløft

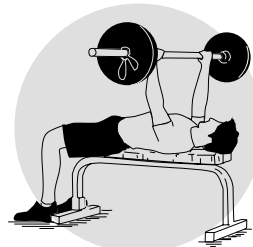


Hip thrusts

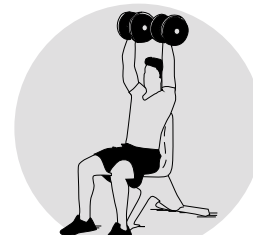
Ditt valg: \_\_\_\_\_

### ØVELSE 3

... for overkropp, forside



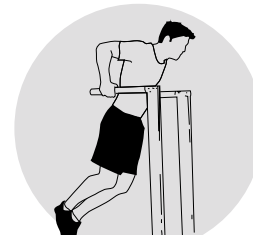
Benkpress



Skulderpress



Brystpress

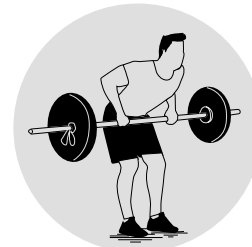


Dips

Ditt valg: \_\_\_\_\_

### ØVELSE 4 + 5

... for overkropp, bakside



Foroverbøyd roing



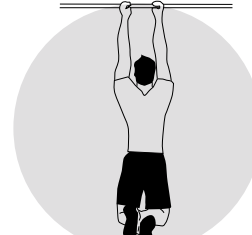
Nedtrekk

#### TIPS

En vertikal trekkøvelse som nedtrekk og en horisontal trekkøvelse som sittende roing passer godt sammen.



Sittende roing

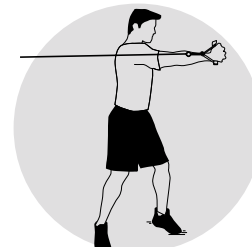


Kroppshevinger

Ditt valg: \_\_\_\_\_

### ØVELSE 6 + 7

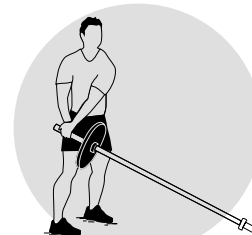
... for kjerne



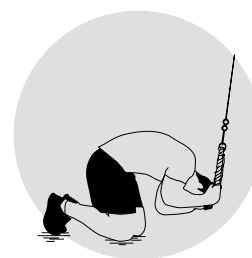
Rotasjon med kabel

#### TIPS

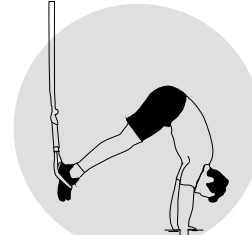
Minimum én av kjerneøvelsene kan med fordel være en rotasjonsøvelse.



Landmine twist

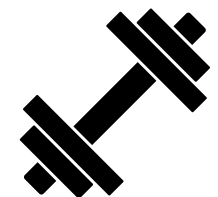


Crunches med kabel



Pike i slynge

Ditt valg: \_\_\_\_\_



## Bonus-øvelser

Er det muskelgrupper du vil gi litt ekstra oppmerksomhet, så velg eventuelt et par bonus-øvelser til dem. Hvis du for eksempel vil ha litt mer fokus på armer, er et par isolasjons-øvelser for armene en god idé, selv om du allerede trener dem med øvelser som benkpress og kroppshevinger. Du klarer deg fint med en bicepsøvelse som biceps curls, hammer curls eller preacher curls, samt en triceps-øvelse som tricepspress i kabel eller overhead extension.

AT

Ditt valg: \_\_\_\_\_