

Basisstyrke program Bryting

Dag 1			
Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
Overhead squat (oppv)	3 x 5-8	Oppvarming (40-60%)	Rygg, sete, ben
*Knebøy	3 x 10	70-85 %	Rygg, sete, ben
*Bulgarske utfall uke 1/ utfall bakover uke 2/	3 x 10 pr bein	60-80 %	Sete, ben
*Chins	3 x 10	kroppsvekt	Rygg, armer
*Benkpress	3 x 10	60-80 %	Bryst og skuldre
Ryggdrag spesial (2 varianter)	3 x 10	60-80 %	Rygg, armer
Biceps curl	3 x 12	80 %	Armer (biceps/ triceps)
Dips	3 x maks	kroppsvekt	
* Lundholm	3 x 10 pr side	60-80 %	Kjernemuskelatur
* Supermann i slynge	3 x 10	kroppsvekt	Kjernemuskelatur

Dag 2			
Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
*Chins	3 x 10	kroppsvekt	Rygg, armer
*Zercher bøy i favn	3 x 10	70 - 80 %	Nedre rygg, sete og ben
*Step up på kasse m/vekt forran	3 x 10	5 - 10 kg sekk/skive	Sete, ben, korsrygg
*Skulderpress	3 x 8	70 - 80 %	Skulder, armer og triceps
*Tre arm i kabel/manualer	3 x 10	70 - 80 %	Skulder og armer
*Sittende/ stående roing	3 x 10	70 - 80 %	Øvre rygg, bakside skuldre, biceps
*Push-ups i slynge	3 x maks	kroppsvekt	Bryst, skuldre og kjernemuskelatur
Hopp til kasse (eksplosivt)	3 x 5	Max. Pushe høyest mulig	Sete, bein

Smidighets bryteløft m/kettlebell	4 x 5	70 – 80 %	Rygg, sete
*Supersett - Rulle ut på fitnessball - tå touch på ball - tyrkisk vrid	3 x 10		Kjernemuskelatur

Forklaring belastning:

*70% = «lett tungt» ca. 5 + reps i reserve

*80% = relativt tungt. Ca 4-5 reps i reserve