

Styrkeprogram Bryting

*Følg planen *Følg belastningen *Ikke legg til *Spør

Dag 1			
Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
Overhead squat	3 x 5-8	Oppvarming (40-60%)	Rygg, sete, ben
*Knebøy	3 x 10	85-90 %	Rygg, sete, ben
*Bulgarske utfall uke 1/ utfall bakover uke 2/	3 x 10 pr bein	85 %	Sete, ben
*Chins	3 x 10	kroppsvekt	Rygg, armer
*Benkpress	3 x 10	85-90 %	Bryst og skuldre
Ryggdrag spesial (2 varianter)	3 x 10	85-90 %	Rygg, armer
Biceps curl	3 x 12	50 – 60 %	Armer (biceps/ triceps)
Triceps press m/tau	3 x 12	85-90 %	
* Lundholm	3 x 10 pr side	kroppsvekt	Kjernemuskelatur
* Supermann slynge	3 x 10	85-90 %	Kjernemuskelatur

Dag 2			
Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
*Chins	3 x 10	kroppsvekt	Rygg, armer
*Frivending	4 x 5	80 - 90%	Øvre rygg, nedre rygg, sete, lår
Step up på kasse m/vekt forran	3 x 10	10 kg sekk/skive	Sete, ben, korsrygg
*Skulderpress	3 x 8	>85 %	Skulder, armer og triceps
*Tre arm i kabel	3x 10	<80 %	Skulder og armer
Goodmorning	3 x 10	70 - 80%	Korsrygg + hamstring
Dips	4 x 5	90 %	Triceps + skuldre
*Supersett - Rulle ut på fitnessball - tå touch på ball - tyrkisk vrid	3 x 10		Kjernemuskelatur

Dag 3			
Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
Hopp til kasse (eksplosivt)	3 x 5	Max. Pushe høyest mulig	Sete, bein
Smidighets bryteløft	4 x 5	70 – 80 %	Rygg, sete
*Markløft	3 x 10	85 - 90 %	Rygg, sete
Skråbenk	3 x 10	85 - 90 %	Øvre bryst, fremside skuldre. triceps
*Sittende roing	3 x 10	85 - 90 %	Øvre rygg, bakside skuldre, biceps
*Zercher bøy i favn	3 x 10	85 - 90 %	Nedre rygg, sete og ben
*Push-ups i slynge	3 x max	kroppsvekt	Bryst, skuldre og kjernemuskelatur
Hamstring curl	3 x 10	80 %	Bakside lår - hamstrings
Brutalbenk	3 x max	kroppsvekt	Kjernemuskulatur
*Brede diagonalløft	3 x 10	kroppsvekt	Kjernemuskulatur
Swizzbawl crawl	3 x 40 sek	kroppsvekt	Kjernemuskulatur

*Følg planen *Følg belastningen *Ikke legg til *Spør

Forklaring belastning:

80% = relativt tungt. Ca 5 reps i reserve

90% = Tungt. Ca 2 reps i reserve

70% = «lett tungt»