

Oppbyggingsprogram Bryting

Dag 1

Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
*Knebøy fram uke 1/ bak uke 2	3 x 10	50 – 60 %	Rygg, sete, ben
*Utfall i slynge uke 1/ utfall bakover uke 2	3 x 10 pr bein	50 – 60 %	Sete, ben
*Chins	3 x 10	kroppsvekt	Rygg, armer
*Benkpress	3 x 10	50 – 60 %	Bryst og skuldre
Rygghev spesial	3 x 15	5 kg manualer	Korsrygg og skuldre
Biceps curl	3 x 12	50 – 60 %	Armer (biceps/
Triceps press m/tau	3 x 12	50 – 60 %	triceps)
*Supermann slynge	3 x 10	kroppsvekt	Kjernemuskelatur
*Lundholm	3 x 10 pr side	50 – 60 %	Kjernemuskelatur

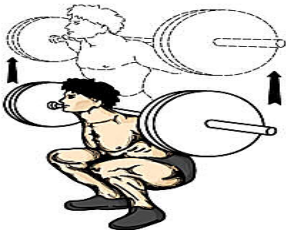
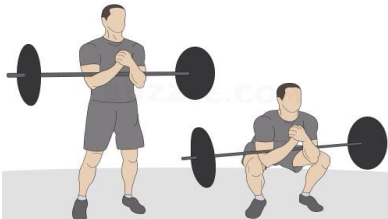
Dag 2

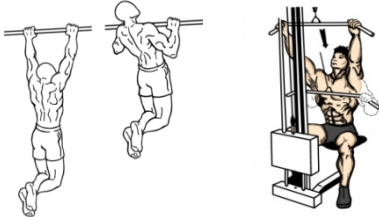
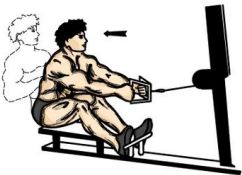
Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
*Chins	3 x 10	kroppsvekt	Rygg, armer
Rykk	4 x 5	40 – 50%	Øvre rygg, nedre rygg, sete, lår
Frivending	4 x 5	40 – 50%	Øvre rygg, nedre rygg, sete, lår
Step up på kasse m/vekt forran	3 x 10	10 kg sekk/skive	Sete, ben, korsrygg
*Skulderpress	3 x 10	50 – 60 %	Skulder, armer og triceps
*Tre arm i kabel	3 x 10	50 – 60 %	Skulder og armer
*Supersett - Rulle ut på fitnessball - tå touch på ball - tyrkisk vrid	3 x 10		Kjernemuskelatur

Dag 3

Øvelse	Sett/ reps	Belastning	Muskelgruppe
Smidighets bryteløft	4 x 5	40 - 50%	Rygg, sete,
*Markløft	3 x 10	50 – 60 %	Rygg, sete,
Skråbenk	3 x 10	50 – 60 %	Øvre bryst, fremside skuldre. triceps
*Sittende roing	3 x 10	50 – 60 %	Øvre rygg, bakside skuldre, biceps
*Zercher bøy i favn	3 x 10	50 – 60 %	Nedre rygg, sete og ben
*Push-ups i slynge	3 x 10	kroppsvekt	Bryst, skuldre og kjernemuskelatur
Hamstring curl	3 x 10	50 – 60 %	Bakside lår - hamstrings
*Omv supermann i slynge	3 x 10	kroppsvekt	Kjernemuskelatur
*Brede dragonalløft	3 x 10	kroppsvekt	Kjernemuskelatur

Vedlegg øvelser

Øvelse		Beskrivelse
Benkpress		Øvre rygg og rompe i kontakt med benken. Senk stang til bryst og press skrått opp over hake
Knebøy		Brystet frem og spenn i magen. Hofta ut bak. Start løftet med lårmuskelatur. Senk rompa under knær. Knær over tær.
Zercher bøy		Hold kjernemuskulatur spent. Legg stang inne i albuegropa og lås med å før opp håndledd. Samme prinsipp som knebøy. Fram med brystkasse.
Skulderpress		Press vektene loddrett over hodet. Stabil i mageregion
Push-ups i slynge		Hold stabiliteten i korsrygg. Forhindre svai. Hold albuer ut til siden.
“supermann” i slynge		Senk hoftene. Stram opp i magen. Ungå svai i ryggen og strekk så langt ut som mulig
Triceps press		Stå inntil kabelen, hold overarm inntil kroppen. Strekk ut armen.

Chins & Nedtrekk		Fokus på å trekke albuer ned. Bryst og hake opp. Trekstanga ned til brystet.
Utfall stillestående		Stabil i overkroppen. Senk rompa under kneet eller til kneet berører gulv, og spark opp igjen. Hold knær over tær.
Tre arm i kabel		Liten bøy i albueleddet. Før arm opp fra hoftehøyde og opp til hodehøyde. Sett fram samme fot som arm ved hver rep. – så tilbake til nøytral posisjon mellom hver rep.
Brede Diagonalløft		Hold tyngdepunktet fremover. Bred arm- og beinstilling. Løft armer og bein opp diagonalt
Sittende roing		Sitt stabilt i ryggen og med brystet opp. Trekk albue til deg. Sitt rolig i overkroppen å la kun armer gjøre jobben.
Slynge ut bak		Start med strake armer. Hold spenning i mage og korsrygg. Dytt deg bakover.
Lundholm		Stå spent i buk/korsrygg. Før stang fra ene siden-over bryst-til andre siden. Litt bøy i knær, hofter og albuer.

Rulle ut på fitnessball		Ligg spent i buk/korsrygg. Før kroppen bakover så langt det går. Samme vei tilbake til utgangsposisjon. Avslutt repetisjonen med å føre knær inn mot mage før du strekker ut bena igjen.
Tå touch		Samme utgangsposisjon. Stabil i kjernemuskelatur. Før ett og ett ben så langt mot håndflatene som mulig. Hold spennet i kjenen.
Tyrkisk vrid		Stabil i kjernen. Lås ben, før overkropp bak til ca 60 grader. Vrid fra side til side m/vektskive