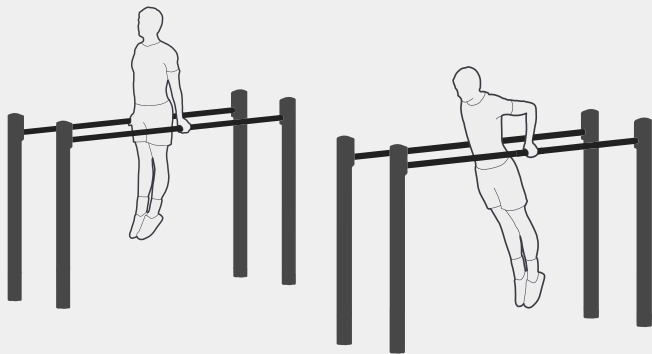


15 MINUTTER OVERKROPP

RASK OG EFFEKTIV OVERKROPPSØKT - sove.no

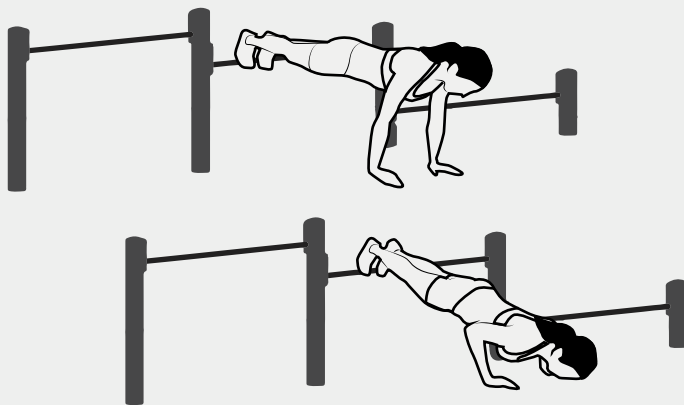
Tips: noter antall runder etter endt økt, se om du slår deg selv neste gang.

5 x incline bodywight row



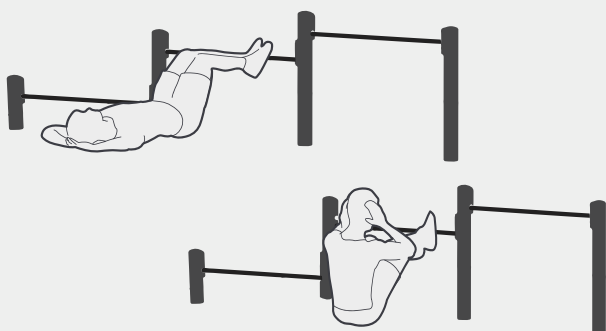
- 1** Stram kjernemuskulaturen så du får en helt strak kropp.
- 2** Senk deg sakte nedover til armene danner en 90 graders vinkel, og du kjenner en strekk i overarmene.
- 3** Bruk armene og til å presse deg opp igjen. Prøv å holde bena mest mulig i ro.

10x decline push up på bar



- 1** Start i planken, med håndleddene under skuldrene og føttene i hoftebredde. Plasser føttene på baren.
- 2** Bøy albuerleddet til brystet er rett over bakken.
- 3** Dytt tilbake i startposisjonen. Gjenta til settet er fullført.

15x push up på bar



- 1** Legg deg ned med beina på baren. Ha hendene som støtte bak hodet eller på brystet.
- 2** Løft skuldrene ved å trekke sammen magemusklene.
- 3** Returner sakte til utgangsposisjon. Gjenta til settet er fullført.