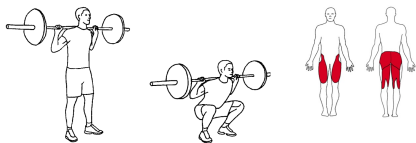


Basert på No Time to Lift? Designing Time-Efficient Training Programs for Strength and Hypertrophy: A Narrative Review.

Programmet kan gjennomføres 2 ganger per uke. Gjennomfør minimum 4 ukentlige sett per muskelgruppe. Bruk en belastning på 6-15 repetisjoner maksimum. Bruk trenings teknikker som supersett eller drop set. Øvelsene i programmet kan gjøres som et supersett. Da gjør du f eks knebøy, og i pausen gjør du pullup. Når du er ferdig med øvelse 1 og 2 så går du videre til 3 og 4. Derfor vil "pausene" brukes til å trene motsatt muskelgruppe.

Skulle du oppleve smerte eller ubehag, så anbefaler vi at du kontakter Erik som driver klinikken på Spicheren eller en av PTene.

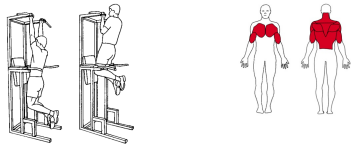
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34125411/>



## 1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

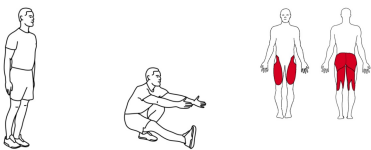
**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**



## 2. Chinups

Heng med strake armer. Trekk deg opp til haken er på nivå med grepet. Markér sluttstillingen og senk rolig tilbake.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**



## 3. Pistol squat

Start stående med all tyngden på den ene foten. Bevegelsen starter ved å sette deg ned på den vekt bærende foten, mens den andre foten strekkes ut fremfor kroppen. Kontroller bevegelsen til bunnposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoften skal under kneleddet i bunnposisjon.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**



## 4. Ryggliggende hamstring curl m/rullebrett

Start på ryggen med armene langs siden. Legg den ene hælen på rullebrettet og trekk foten til deg. Start bevegelsen med å løfte hoften av bakken ved å trykke hælen ned i rullebrettet. Når hoften er over bakken trekker du hælen mot setet før du strekker kneet ut og returnerer til startposisjon med hoften over bakken.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**

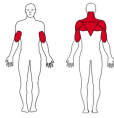


## 5. Skrå brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**

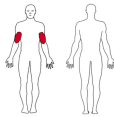




### 6. Bryststøttet roing m/hantler på benk

Start sittende, fremoverlent, med brystet støttet mot benken. La hantlene henge i armene ned mot bakken. Start bevegelsen ved å trekke skulderbladene sammen og trekk albue opp og bak. Løft hantlene så høyt at de berører benkene før de kontrolleres tilbake til startposisjonen.

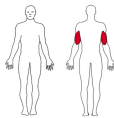
**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**



### 7. Enarms preacher curl m/manual på benk

Start stående med armen hvilende på en benk med skrå rygg. Start bevegelsen ved å bøye armen, slik at hantelen løftes mot ansiktet før den kontrollert senkes tilbake til nøytralposisjon.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**



### 8. Stående triceps press 1

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

**Sett: 4 , Repetisjoner: 6-15 , Utmattelse: 8 Borg RPE**

