

## Trening for bikinikroppen

4 dager

Fullkroppsoøkt A		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Markløft	4	6	2-1-X-1								
A2	Pushups med ekstra belastning	4	6-8	2-0-X-1	60 sek							
B1	Utfall bakover	3	8-12	1-0-X-1								
B2	Sittende roing	4	8-12	2-0-X-0	45 sek							
C1	Sittende skulderpress	3	8-12	2-0-X-0								
C2	Ettbens hipthrust ekstra belastning	2	8-12	2-0-X-1	45 sek							
D2	Planke	2	P	-	60 sek							
Fullkroppsoøkt B		Set	Rep	TEMPO	Pause	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Frontbøy	4	6	2-0-X-1								
A2	Chinups	4	6-8	2-0-X-0	60 sek							
B1	Hipthrust	3	8-12	2-0-X-1								
B2	Enarms roing	3	8-12	2-0-X-0	45 sek							
C1	Benkpress med hantler	3	8-12	2-0-X-1								
C2	Rygghev	3	8-12	2-0-1-1	45 sek							
D2	Sideplanke	2	P	-	60 sek							