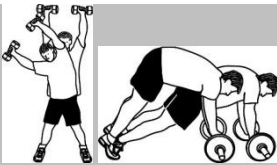
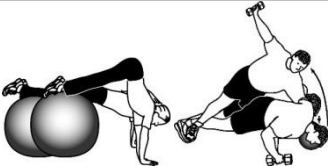
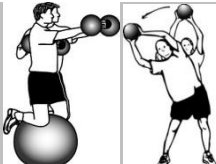

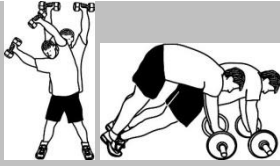
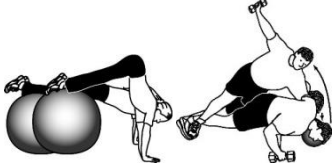
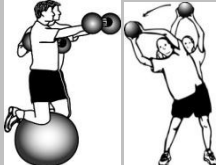
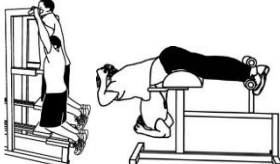
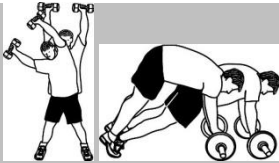

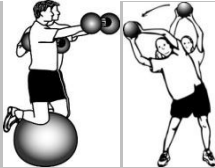
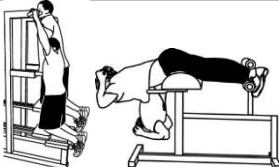


Æfing 1	Æfing 2	Æfing 3
Kviðæfing – snúa hringinn 3 hringir hægri og 3 til vinnstri	Kviðæfingar – sit ups 2*100	Axlarpressa – sitjandi með handlóðum (3*10)
Bakfetta, 10 eftir búkur, 10 fætur, og 10 bæði	Neðri kviður, skriðsund 2*50	Niðurtog - vítt grip á brjóst (3*10)
Handabusl á kvið – önnur höndin með síðu og hin vísar beint fram, svo skipta. 30 sinnum		Tvíhöfða kurl (3*10)
Skriðsunds fætur á bakinu, muna að setja hökuna í brjóstið . 50 sinnum		Axlaræfing – Lóðrétt upp í 90°, til hliðar , aftur til baka og niður (schwarzenegger)
Superman. Æfing gerð á fjórum fótum svo er fótur og gagnstæð hönd reist upp, haldið smá og svo skipta. 20 sinnum		Róður sitjandi – (3*10)
Leggja á jörðina standa upp 15 sinnum án þess að nota hendur til að hjálpa		Réttstöðulyfta (3*8)
Complex æfingar. – nota skal handlóðin kannski svona 3 til 5 kg.	4 stuðnings og smáæfingar að eigin vali	Tvíhöfða kurl með stuðning á bekk (3*10)
- Mjöðm að höku		
- Frá jörðu og upp (snatch)		
- Axlarpressa og upp á tær		
-		
	(2*15) af öllum æfingum	Bakfetta (12-10-8)

Æfing 4	Æfing 5	Æfing 6
Bekkur með handlóðum (3*10) 70% af 1RM	Axlarpressa – sitjandi með handlóðum (3*10)	Kviðæfingar – sit ups 2*100
Fótapressa (3*10)	Niðurtog - vítt grip á brjóst (3*10)	Neðri kviður, skriðsund 2*50
Þríhöfði – Niðurtog (3*10)	Tvíhöfða kurl (3*10)	
Fluga – liggjandi (3*12)	Axlaræfing – Lóðrétt upp í 90°, til hliðar, aftur til baka og niður (schwarzenegger)	
Hnébeygja (3*8) 70 % af 1RM	Róður sitjandi – (3*10)	
Dífur með eigin þyngd (15,12,10)	Réttstöðulyfta (3*8)	
Kálfapressa (3*15)	Tvíhöfða kurl með stuðning á bekk (3*10)	4 stuðnings og smáæfingar að eigin vali
Bekkipressa hallandi (3*10)	Bakfetta (12-10-8)	(2*15) af öllum æfingum
Þríhöfði, nefbrjótur (10-8-6)		

Æfing 7	Æfing 8	Æfing 9
Hnébeygja – Réttstöðulyfta og Bekkpressa mæla max og senda á afrekssport@gmail.com	Kviðæfingar – sit ups 2*100	Dífur (20-15-10) Fyrir þá sem vilja þyngja, nota þunga bjöllu og taka 10-8-6
	Neðri kviður, skriðsund 2*50	Bekkur – hallandi niður. Þ.e fætur eru hærra en höfuð. (3*8) (80% af 1RM)
		Kálfapressu (3*15)
		Hnébeygja – Front squat þ.e stöng höfð fyrir framan
		Bekkur með handlóðum (3*8)
		Aftanverð læri – liggjandi læra beygja (3*10)
	4 stuðnings og smáæfingar að eigin vali (2*15) af öllum æfingum	Þríhöfði fyrir ofan höfuð (3*8) 80% af 1RM Fluga fyrir brjóst (3*10)
<u>8 * brekkusprettir við hámarksákefð. 5 til 10 mín pása á milli spretta. 40 til 60 m sprettir</u>		

Æfing 10**Æfing 11**

Kýla í höfuð (3*10)

Skokk 5 til 7 km

Róður sitjandi í vélinni (3*8) (80% af
1 RM)

Axlarpressa með stöng (3*8) (80% af
1RM)

Tvíhöfði 21 með handlóðum eða stöng

Upphífiingar (10 – 8 -6)

Réttstöðulyfta stíf leg (3*10)

Axlartog (Upright Row) (3*10)

Æfing 13**Æfing 14****Æfing 15**

Dífur (20-15-10)

Afrekssport sér um þessa

Fyrir þá sem vilja þyngja, æfingu

nota þunga bjöllu og taka 10- Mælingar á 1 RM

8-6

Bekkur – hallandi niður. Þ.e

fætur eru hærra en höfuð.

(3*8) (80% af 1RM)

Kálfapressu (3*15)

Hnébeygja – Front squat þ.e

stöng höfð fyrir framan

Bekkur með handlóðum (3*8)

Aftanverð læri – liggjandi

læra beygja (3*10)

Þríhöfði fyrir ofan höfuð (

3*8) 80% af 1RM

Fluga fyrir brjóst (3*10)
