

Trening for bikinikroppen

4 dager

Fullkroppssøkt 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							
Fullkroppssøkt 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							

Trening for bikinikroppen

4 dager

Fullkroppssøkt 1					Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A	Markløft	4	6	2-1-X-1	2 min						
B1	Benkpress med hantler	4	6-8	2-0-X-1							
B2	Bulgarsk splittknebøy	3	6-8	2-0-1-1	60 sek						
C1	Sittende roing	4	6-8	2-0-X-0							
C2	Skulderpress med stang	3	6-8	2-1-X-1	60 sek						
D1	Lårcurlvariant	3	6-8	2-0-X-0							
D2	RKC Planke	2	3-5x10s	-	45 sek						
Fullkroppssøkt 2					Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Frontbøy	4	6	2-0-X-1							
A2	Chinups ekstra belastning	4	6-8	2-0-X-0	60 sek						
B1	Hipthrust med 2s hold	3	6-8	2-0-X-2							
B2	Foroverbøyd roing med stang	3	6-8	2-1-X-0	60 sek						
C2	Ettbens rygghev	3	8-10	2-0-X-1							
C2	Facepulls	2	8-10	2-0-1-1	60 sek						
D	Sideplanke ett ben	2	P	-	60 sek						
Fullkroppssøkt					Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4	Uke 5	Uke 6	Deload
A1	Goblet squat	4	10-12	2-0-1-0							
A2	Nedtrekk supinert grep	4	10-12	2-0-1-0	30-45 sek						
B1	Markløft med kettlebell	3	10-12	2-0-1-0							
B2	Pushups	3	10-12	2-0-1-0	30-45 sek						
C1	Hipthrust halvveis ned	3	15-20	2-0-1-1							
C2	Omvendt roing	3	10-15	2-0-1-0	30-45 sek						
D	Anti-rotasjonspress	2	5x10s	-	60 sek						