

Fótaæfing hjá Ofurgísla - Quads

Mánudagar

Æfing	Set	Reps	Tips
Fótaréttur (upphitun)	4	10-15	Dropset síðustu tvö setin
Hnébeygja (pýramídi)	5	4-10	Dropseta síðasta setið - killer
Fótapressa	4	8-12	Þung pressa
Framstig með stöng	4	8-12	Ekki of löng skref. Fara djúpt.
Hnébeygja með handl.	4	8-10	Þröng staða. Engin léttvigt.
Innra læri í tæki	4	8-10	Superset með ytra læri/Gluteus
Ytra læri/Gluteus í tæki	4	8-10	Beint í þetta tæki eftir innra læri

Fótaæfing hjá Ofurgísla - Hamstring & Gluteus

Föstudagsmorgnar á fastandi

Æfing	Set	Reps	Tips
Fótakreistur (sitjandi)	4	10-15	Dropset síðustu tvö setin
Stiff leg	4	8-10	Innskeifur. Smá hækkun undir tær.
Liggjandi kreppur	4	8-12	Kreista haminn í efstu stöðu
Gluteus í fótaréttutæki	4	8-12	Kreista þennan glúteus
Smith Leg Press	FST-7 Starving Set. 10-12 reps í hverju setti.		
Fótapressa	4	8-10	Fótastaða efst á ramma. Ofurdjúpar beygjur