

# Gym pass 2, B-Damer

## Uppvärmning:

- Löpning / cykel *vid behov*
- Shoulder-dislocations
- Axelrotationer
  - In 2x10
  - Ut 2x10

## MM1

- Medicinboll slams 2(4x5)
  - ner-sida-ner-sida

## MM2

- Dumbbell incline press 3x6-8

## MM3

- Lat pulldown 3x8-10

## MM4

- Fågelskrämmor 3x8-10

## **Avslutande:**

20—10 Circuit x 4

- Iso-hold deadbug med kettlebell alternative hantel

*(Dead-hangs vid behov)*