

## Överkropp

Full vila mellan varje set

Superset	Övning	Rep/tid	Set	Vila
1	Bänkpress	8 RM	3-4 set	90 sek
	Dips	10 st		
	Gående planka	60 sek		
2	Stående rodd	8 RM	3-4 set	90 sek
	Armhäv över plint	10 st		
	Höga russian twist	10 RM		
3	Stående Axelpress	8 RM	3-4 set	90 sek
	Godmornning	8 RM		
	Cykla mage	20 st		
4	Skulder chins	8 st	3-4 set	90 sek
	Joystick	8 RM		
	Snabba Burpees	8 st		