

Överkropp

Full vila mellan varje set

Superset	Övning	Rep/tid	Set	Vila
1	Frivändning	8 RM		
	Stående axelpress med hantlar	8 RM	3-4 set	90 sek
	Roddmaskin maxtempo drag	120sek		
2	Bänkpess	8 RM		
	Kettlebell swing	12st	3-4 set	90 sek
	Plyo push ups	10st		
3	Långa rygglyft (i ställning med vikt)	8 RM		
	Toes to bar	10-12st	3-4 set	90 sek
	Dips	10-12st		
4	Cykla arm (häv)	20st		
	Cykla mage (sit ups)	20st	3-4 set	90 sek
	Fulla burpees	10st		