

Överkropp alternativ

Full vila mellan varje set

Superset	Övning	Rep/tid	Set	Vila
1	Djupa axelbreda armhävningar	20	3-4 set	90 sek
	Doppa näsan	20		
	Gående planka	60 sek		
2	Sittande rodd med gummiband	20st	3-4 set	90 sek
	Armhäv över plint	16st		
	Magvrid, 10 åtvarje håll	20st		
3	Toes to bar	8st	3-4 set	90 sek
	Rygglyft	20st		
	Cykla mage	20 st		
4	Skulder chins	14st	3-4 set	90 sek
	Armhäv upp i sidostående 10 varje håll	20st		
	Snabba Burpees	12st		