

## Underkropp

Full vila mellan varje set

Superset	Övning	Rep/tid	Set	Vila
1	Knäböj	8 RM	3-4 set	90 sek
	Marklyft	8 RM		
	Fällkniv (snabba)	10 st		
2	Splitböj	8 RM	3-4 set	90 sek
	Fallande hamstring	10 st		
	Frivändning	8 RM		
3	Joystick	10 RM	3-4 set	90 sek
	Planka	60 sek		
	Chins	20 st		
4	Burpees (hela)	8 st	3-4 set	90 sek
	Russian twist (låga)	10 RM		
	Djupa squats (vikt ovan huvud raka armar)	8 st		