

## Underkropp

Full vila mellan varje set

Superset	Övning	Rep/tid	Set	Vila
1	Marklyft	8 RM		
	Utfall på stället varannat ben (hantlar el KB)	16st	3-4 set	90 sek
	Hamstring fall	10 st		
2	Knäböj	8 RM		
	Upphopp	10 st	3-4 set	90 sek
	Utfall i sida, vikt mot bröst på raka benet tån uppåt	10st		
3	Djupa squats vikt ovan huvud	10st		
	Stå på knä, snabbt upp på fötter och ett upphopp	10st	3-4 set	90 sek
	Kliv upp på bänk med hantelar el KB, varannat ben	16st		
4	Skridskohopp	16st		
	Vadhopp	20st	3-4 set	90 sek
	Maxcykla med motstånd	120sek		

KB= Kettle bell