

Överkropp

Övning	Set / Reps	Kommentar
Rak bänkpress	4 set/ 6 reps	Hantlar eller med stång
Sne bänk	4 set / 6 reps	Hantlar eller med stång
Militärpress	3 set/ 8 reps	Hantlar eller med stång
Liggande sälrodd	4set/ 8 reps	Hantlar och paus i överläge på två sekunder
Chins	3 set/ Max	
Sittande reversed flies	3 set/ 8 reps	
Fällkniven	3 set / 15 reps	Vikt skiva 10-15 kg