

Press-pass	Sets	Reps	Belastning
Uppvärmning			
Komplex-5	2-4	6	
Axelkontroll			
Huvuddel			
Bänkpess	4	6-8	
Sned bänkpess	4	10	
Axelpress med skivstång	4	6-8	
Hantellyft åt sidan	3	12	
Triceps-pess med rep	3	12	

Drag-pass	Sets	Reps	Belastning
Uppvärmning			
Jogging + häckar/rörlighet			
Huvuddel			
Marklyft	5	6-8	
Stående rodd	4	8	
Latsdrag	4	8	
Hantelrodd med 1 arm	3	8	
Bicepscurl med stång	3	12	

Benpass	Sets	Reps	Belastning
Uppvärmning			
Löpning + häckar/rörlighet			
Ryckknäböj	2	10	
Huvuddel			
Djupa knäböj	4	8	
Frontsquat	3	8	
Hamstring-curl i maskin	3	12	
Benspark i maskin	3	12	
Brutalbänk	3	Max rep	