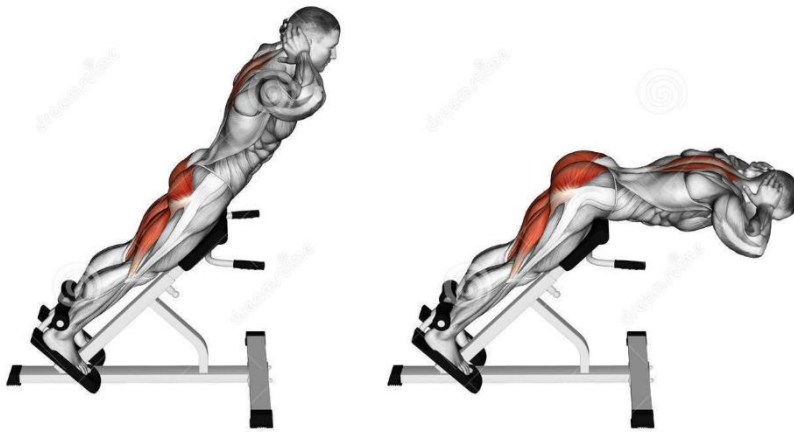


Set 1: Börja med att köra 12 rep. Klarar du höjer du vikten klarar du det inte sänker du till set 2

Set 2: 10 rep. Klarar du höjer du. Klarar du inte sänker du till set 3

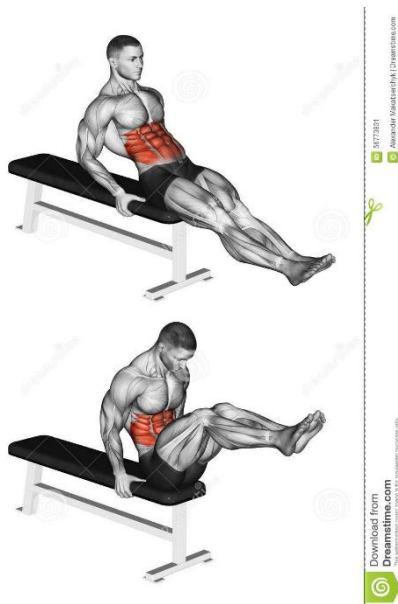
Set 3: Du strävar efter att klarar 8 rep annars till du inte klarar.



Download from  
Dreamstime.com  
This watermark and crop image is for previewing purposes only.

59616138  
Alexander Makatserchyk | Dreamstime.com

Kan utföras med viktskiva i händerna. 12-10-8



Download from  
Dreamstime.com  
This watermark and crop image is for previewing purposes only.

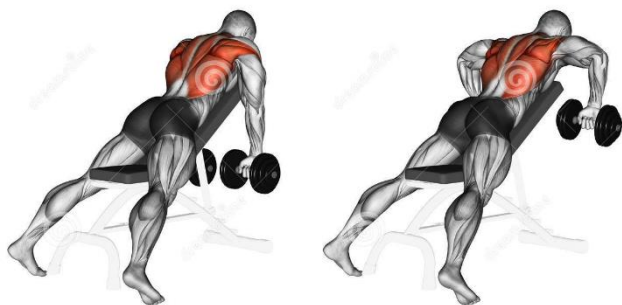
Utför denna med en hantel mellan fötterna. 12-10-8



Download from  
Dreamstime.com  
This watermark and crop image is for previewing purposes only.

43722841  
Reihan | Dreamstime.com

Lyft höften mot taket. Alternera enarmsutförande höger/vänster/dubbel.



Download from  
Dreamstime.com  
This watermarked copy is not for publishing purposes only.

48812588  
Alexander Meikatsorchyk | Dreamstime.com

Alternera enarmsutförande höger/vänster/dubbel.



Download from  
Dreamstime.com  
This watermarked copy is not for publishing purposes only.

43605770  
Sesham | Dreamstime.com

Dubbelhänt eller en arm i taget.