

Komplex övningar	1*30 2*30	20 kg 25-30 kg
Knäböj stång på raka armar	5*4	
Korta knäböj med push press	5*4	
Snedbänk	5*5	
Step up	4*6/ben	Explosivt, upp på tå
Dips	3*max	
Axelpress	4(2+2)*8	2 set framför, 2 bakom
Din egen övning	?*?	
Hitlers hund	4*20 (10+10)	
Mage, 3-4 övningar	150 st	

Extra mage/rygg övningar

- Ligg på rygg, lyft raka ben lyft sedan höften uppåt
- Hjulet (använd skivstång med 2 viktskivor)
- Magliggande på bänk med överkropp utanför, streck ut och dra ihop benen.
- Sidovridning med stång
- Stående överkroppsrotation med stång på skuldror
- Fällkniv
- Sidovridning med viktskiva
- Ligg på rygg och lyft raka ben med vridning i höften på toppen.
- Bellyback
- Ryggresningar med armpendling
- Goodmorning
- Core-övningar