

2.

Komplexövningar	1*30	20-25 kg
	1*30	25-30 kg
Knäböj på raka armar	4*4	20-30 kg
Frivändning	1*5	
	1*4	75%
	3*2	90%
Knäböj korta och snabba 4 upphopp efter varje set	1*6	50%
	4*5	70%
Bänkpress	1*8	50%
	4*5	70%
Lårcurl, baksida lår	3*10	
Skulder femma (5 olika övningar)	4 reps med knogar mot tak, med tummar, 4 med lillfinger	
Viktskiva roteras runt, bakom rygg liggande på mage	3*10+10	
Situps 90gr i knä, 1*10 Ett ben 90gr, ett rakt, 2*10 Ligg på sida, dra in benen mot baken 2*10	3 set, alla 50 situps i rad	
Sidovridning med viktskiva	3*30	
Armpendling liggande på mage	4*20	