

Komplexövningar	1*30 2*30	20 kg 25-30 kg
Frivändning	1*5 4*4	
Knäböj	1*5 4*5	3 upphopp efter varje set Snabba repetitioner utan paus.
Bänkpress	2*8 4*5	Snabba repetitioner utan paus
Utfallssteg	5*12 steg	20-30 kg
Omvända flyes	3*12	Ligg på mage på snedbänk
Möllan	5+5	
En viktskiva i varje hand roteras i stora cirklar framför bröstet		
Chins	3* max	
Din egen övning		
Viktskiva roteras runt bakom 3*10+10 rygg liggande på mage		
Mage, 3-4 övningar	150 st	