

Gymträning.

Underkropp

Knäböj	3 set 6-8 reps
Frivändningar	3 set 6-8 reps
Bulgarisk Squat	3 set 8-10 reps
Torsonator	3 set 10-15 reps
Rumplyft Bänk / Boll	3 set 15 reps
Sumo Squat med hantel	3 set 6-8 reps

Överkropp

Marklyft	3 set 6-8 reps
Bänkpress	3 set 6-8 reps
Bänkpress 1 hantel	3 set 8-10 p/sida
Chins eller latsdrag	3 set 6-10 reps
Dips	3 set 5- max reps
Axelpress med stång	3 set 6-10 reps
Kabelrodd	3 set 8-10 reps
Ryggresningar	2 set 15 reps

Grönt kort får man när man visar att man kan göra övningarna med rätt teknik.