Juni/Juli

Pass 2- 5-8

Valfri värmning

* Core
* Russian twist med vikt 3 set 12 rep
* Liggande Sido lyft 3 set 10/10
* Enbens böj Classic

1 set 5-6 rep värmning, 2 set 6 rep 50 %, 2 set 4 rep 55-60 %

* Benböj

2 set 5-7 rep 75-80 %, 2 set 3-5 rep 80-85 % + *3 st upphopp mellan varje set.*

* Marklyft
* 2 set 5-7 rep 75-80 %, 2 set 3-5 rep 80-85 %
* Axlar/Biceps
* Valfri axel och biceps övning 3 set All in !!
* Rodd/cykel Intervaller

**Perioder !!!!!**

**Cykel/ rodd / löpning 8 st byten. ggr 3. Vila 3-4 minuter mellan varje period !!**

* 60 sek vila 90 sek
* 30 sek vila 40 sek
* 70 sek vila 90 sek
* 45 sek vila 60 sek
* 20 sek vila 20 sek
* 80 sek vila 120 sek
* 20 sek vila 20 sek
* 40 sek period vila !!!