

EGENTRÄNING

BEN / AXLAR / FÄL

① VÄRM

- 3 x
- FRONT SQUAT 10
 - MIL. PRESS 10
STÅNG
 - RUSS TWIST 20

- 3 x
- UTFALLSSTEG 10/10
KETTLES.
 - ARNOLDPRESS 10
HANTLAR
 - BÅL · HJUL 10

+ EØET

NEDVARVNING

RYGG / BÄL / HÅLLNING

②

VÄRM

DRAGLINA :

- | | | |
|----|--------------------|-------|
| 3x | ÖVERKROPPSROTATION | 10/10 |
| | ENHANDSDRAG | 10/10 |
| | ENHANDSPRESS | 10/10 |

- | | | |
|----|----------|----|
| 3x | AXELDRAG | 10 |
| | RYGGDRAG | 10 |
| | SITUPS | 20 |

+ EGGET

NEOVARVNING

BEN / BÅL

3.

VÅRM

FRIVÅNDNING 10
HELA

3x

BÅL BENINDRAG 20

MARKLYFT 10

SITUPS 20

+ EGET

NEDVARNING

BRÖST / ÖVERKROPP

④

VÄRM

• BÄNKPRESS 10

• CHINS MAX

MASCINER:

3 x

• SIT. BRÖSTPRESS 10

• - " - BRÖSTDRAG 10

• " AXELPRESS 10

• " AXELDRAG 10

• BÄL MAX

+ EGET

NEDVÄRNING