**Uppvärmning – Skivstång**

**3 set x 5 – 6 reps / Vila 1 – 1.5 min**

**Knäböj – Djup med skivstång**

**3 set x 5 – 8 reps / Vila 2 – 3 min**



**Hamstringscurl**

**3 set x 5 – 8 reps / Vila 2 min**



**Utfallsteg, viktskiva över huvud**

**3 set x 5 – 6 steg/ben reps / Vila 2 min**



Rodd – Sittande, upphöjt, dragmaskin

3 set x 6 – 8 reps / Vila 2 min



Brutalbänk

2 set Max reps / Vila 2 min



Rygglyft

50+50+50 reps



Rotatorkuff utåt

4 set x 10 – 12 reps

