

Övningar (40 – 50 min pass)	Sets & Reps
Pass 1:	Variera mellan knäböj och box-squats
Knäböj alt. 1	3 – 4 set 8 – 10 reps
Box Squats (explosivitet) alt. 2	3 – 4 set 5 reps
Pendley Rows	3 – 4 set 8 – 10 reps
Good-mornings	3 – 4 set 8 – 10 reps
Pull-ups / chins	3 set Max Reps
Pass 2:	
Bänkpress	3 – 4 set 6 – 8 reps
Lutande hantelpress	3 – 4 set 10 – 12 reps
Bent-over rows	3 – 4 set 6 – 8 reps
Good-mornings	3 – 4 set 8 – 10 reps
MM-tri set axlar (s. raises, f. raises & overhead-press)	3 set 10 reps
<p>Optimalt hade varit ett upplägg där individerna bedriver styrketräning 4 ggr i veckan. Ex mån-tis, tor-fre.</p> <p>Om individer tränar enbart 2 ggr i veckan hade jag rekommenderat ett upplägg som tränar hela kroppen ex nedanstående:</p>	<p>Uppvärmning sker med 1 – 2 set av samtliga övningar med stegrande vikt tills man är uppe på arbetsvikter. Anpassa efter individens förmåga, styrka och dagsform.</p> <p>Ex. bänkpress: 20 kg x20 40 kg x12 60 kg x8</p>
Bänkpress Knäböj/Box-squat Bent-over rows/Pendley Rows Good-mornings Pull-ups MM-Tri Set Axlar	Bonus övningar: Triceps overhead press, biceps curls.