

Detta program kör ni under en vecka. Planera själv.

Utöver denna program det ska finnas utrymme till **minst** ett löppass 5-10 km.

Ex Mån pass 1; Tis: Löppning; Ons pass 2, Tor Vila; Fre pass 3; Lör Vila;

Pass 1. **Rygg/** Biceps

- | | |
|----------------------|--|
| - Marklyft | 3 serier 10 reps pauser mellan serier 1 -2 minuter |
| - Skivstångrodd | 3 serier 10 reps |
| - Latsdrag | 3 serier 10 reps |
| - Sittande kabelrodd | 3 serier 10 reps |
| - Omvända flyes | 3 serier 10 reps |
| - Rygglyft | 2 serier 12-15 reps |
| - Stångcurl | 3 serier 10 reps |
| - Hantelcurl | 3 serier 10 reps |

Pass 2. **Bröst/** Triceps

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| - Bänkpress | samma serier och reps som i 1. /4x8/ |
| - Hantelpress | |
| - Flyes | |
| - Pushdowns | 3 serier 10 reps |
| - Dips | 3 serier/ 10 reps |
| - Frenchpress VIDEO | 3 serier 10 reps |

Pass 3. **Ben /** axlar

- | | |
|--------------------------------|---|
| - Knäböj Obs! | minst 6 serier - 8 reps |
| - Frontsquat(stång på bröstet) | 3 serier 10 reps |
| - Ben spark | 3 serier 10 reps (stanna i högsta läge 2 sekunder) |
| - Militär press | 3 serier 10 reps |
| - Sittande axelpress | 3 serier 10 reps |
| -Kabellyft åt sidan | 3 serier 10 reps (stanna i högsta läge 2 sekunder/ utföra övning långsamt) |

- Varje dag magmuskler:
- Chrunches 2x25
- Situps 2x25
- Benlyft 2x25
- Fälniven 2x25
- Russian twist (lägg på ryggen, lyft ben från golvet, rottera överkropp vänster-höger) 2x20