**Rygg**

Uppvärmning
10 min stakmaskin, alt 5 min lätt jogg löpband + 10 st 30 x 30 sek intervall löpband

Styrkeövningar
1. Ryggresning
2. Crunches
3. Marklyft
4. Roddrag
5. Latsdrag
6. Knäböj
7. Situps på boll

**Knäträning**

Uppvärmning
15 min cykel alt crosstrainer

Styrkeövningar
1. Leg extension
2. Leg Curl
3. Enbensböj på låda/balansplatta
4. Benpendel i dragmaskin (in, ut, fram, bak)
5. Stepup på låda
6. Utfallssteg
7. Lätt knäböj
8. Vadpress

**Tung träning**

Uppvärmning
5 min löpband + 20 st 30 x 30 sek intervaller

Styrkeövningar
1. Knäböj
2. Marklyft
3. Utfallssteg
4. Benpress
5. Frivändning
6. Stepup låda
7. Hantelpress
8. Chins
9. Axelpress
10. Dips

**Allmänt pass**

Uppvärmning
5 min lätt jogg, löpband + 8 st 2x1 min intervaller

Styrkeövningar
1. Knäböj
2. Utfallssteg
3. Roddrag
4. Chins/latsdrag
5. Hantelpress bröst m lutande bänk
6. Crunches
7. Ryggresning på boll
8. Axelpress m hantel
9. Bicepscurl m hantel
10. Tricepspress

**Kondition**

Uppvärmning
10 min lätt jogg

Pass
5 st 2x1 min intervaller
5 st 1x1 min intervaller
10 st 30x30 sek intervaller
Cirkelträning utan längre vila m följande övningar:

Ryggresning
Crunches
Chins
Dips