Uppvärmning skivstång

Bänkpress med skivstång

4 set x 5 – 6 reps / vila 2 min



Skivstångsrodd

4 set x 6 – 8 reps / vila 2 min

 A person lifting a bar

Description automatically generated

Chins

3 set x 6 – 8 reps / vila 2 min

 A person on a bar

Description automatically generated

Hantellyft åt sidan

3 set x 6 – 8 reps / vila 2 min



Tricepspress – smalt grepp, skivstång

3 set x 8 - 10 reps / vila 2 min



Pushups, medicinball

2 set x max reps / vila 1.5 min



Sidoplanka med benlyft

3 set x 5 – 10 reps / vila 1.5 min



Hänga chinsräcke

3 set x 30 sek reps / vila 30 sek.

