**Uppvärmning – skivstång**

**3 set x 5 – 6 reps / vila 2 min**

**Draken**

**4 set x 5 reps / vila 1 min**



**Hängfrivändning**

**5 set x 3 – 5 reps / vila 3 min**

**Stepups – Explosive med skivstång**

**3 set x 5 – 6 reps / vila 2 min**



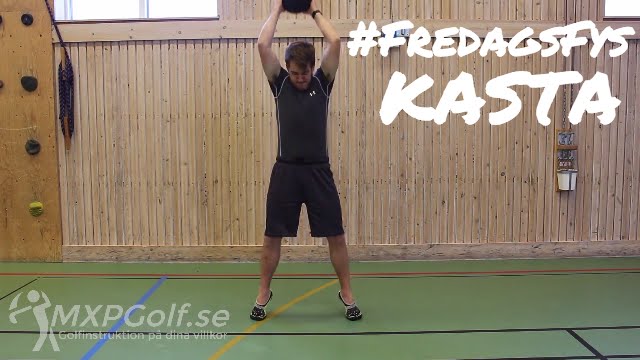
**Plankgång**

**3 set x 5 meter reps / vila 1 min**



**Med – boll – kast/golv**

**2 set x 10 reps / vila 1.5 min**



**Med – boll – sidorotation**

**2 set x 10 reps / vila 1.5 min**



**Hängande benlyft**

**2 set x max reps / vila 1 min**

