**Överkropp**

**Grön vecka**

**Frivändning 5x3 (golv) + 3x3 (hängandes)**

**Bröstpressar (hantel) 6x2 + 4x4 med paus**

**Bål med joy stick 1 6/arm x2**

**Bål med joystick 2 6/sida x2**

**Chins max x2**

**Russian twist 25x2**

**Ryggres 25x2**

**Handleder x2 (valfri övning)**

**Biceps x2 (valfri övning)**

**Triceps x2** **(valfri övning)**

**Gul vecka**

**Frivändning 8x3 (golv) + 4x4 (hängandes)**

**Bröstpressar (hantel) 8x2 + 4x4**

**Bål med joy stick 1 6/arm x2**

**Bål med joystick 2 6/sida x2**

**Chins 8x3 (hjälp upp håll emot ned)**

**Russian twist 25x4**

**Ryggres 25x4**

**Handleder x3 (valfri övning)**

**Biceps x3 (valfri övning)**

**Triceps x3** **(valfri övning)**

**Röd vecka**

**Ryggrodd stående med stång 8x2 + 5x3**

**Bröstpressar (hantel) på boll 8x2 + 6x3**

**Frivändning från golv 12x2 + 4x4 hängandes**

**Chins max x3**

**Tri-set x3**

**Dips 10st**

**Axelflies 10 st**

**Treiceps i cable 15 (5+5+5) (vanligt, långsamt, pumpa ur)**

****

**Tri-set x3**

**Pressa vikt (bröst) 8 st**

**Axelpress hantlar 8 st**

**Bicepscurl cable 12**