



Ånge IK – Styrka Överkropp (Upper body strength)

Under detta pass ska ni ha cirka 1-2 minuters vila mellan varje set. Försök att utmana dig själv i belastning.

During this workout, you should rest for about 1-2 minutes between each set. Try to challenge yourself with the load.

Liggande hantelpress – 3x8

<https://youtu.be/zhVGq8Uxy4o>

Sittande axelpress – 3x8

https://youtu.be/2qTUgC1-y_0

Stångrodd/hantelrodd – 3x10

<https://youtu.be/wOjGQRy8a5g>

Bålrrotation i cable/ med gummiband – 3x10 / sida

<https://youtu.be/Xnu4NAg5WU8>

Enarmspress i cable – 3x10/arm

<https://youtu.be/uBLY-Cslwpo>

Enarmsdrag i cable – 3x10/arm

<https://youtu.be/yVirVH3DcNQ>

Bålrrotation med paloff i cable – 3x10/sida

<https://youtu.be/Df6QCqnP1iA>