Överkropp

Över Kropp Pass 2

21/10/13

Upp Värmning

Små Cirklar (Fram & Bakåt)       30r x 1s

Stora Cirklar (Fram & Bakåt)     30r x 1s

P. Rotator (Parallell med kropp) 30r x 1s

Omvänd Fly                                   15r x 1s

SÖV (Sand över huvudet)           15r x 1s

45° Rotator (45° från kropp)      30r x 1s

90°Rotator (90° från kropp)       15r x 1s

A1. Släde Rod (En Arm) 1:a set utan vikter därefter vikt anpassad efter person

3s x 1 vända (på varje arm)

B1. Släde Press (En Arm) 1:a set utan vikter därefter vikt anpassad efter person

3s x 1 vända (på varje arm)

C1. Släde Face Pull 1:a set utan vikter därefter vikt anpassad efter person

4s x 1 vända

C2. Statisk Press (kort och lång omfång) 1:a set utan vikter därefter vikt anpassad efter person

4s x 1 vända

D1. Planka

4s x 30sec   (1min vila)

Stretch

Bröst

Triceps

Handled