

Ben

Övning	Set / Reps		Kommentar
Benböj	5 Set/ 5 Reps		
Frivändning + Låga jämfota hopp	4 set/ 6 reps		Frivändning först sen direkt 3 stycken långa jämfota hopp
Utfallssteg fram/bak	3 set/ 12 reps per ben		6 stycken framåt och 6 stycken bakåt är ett set på ett ben
Romanian deadlifts	3 set/ 8 reps		
Peak på boll	3 set/ 12-15 reps		
Sidofällkniven	3 set/ 15 reos oer sida		