**Rygg**  
  
Uppvärmning  
10 min stakmaskin, alt 5 min lätt jogg löpband + 10 st 30 x 30 sek intervall löpband  
  
Styrkeövningar  
1. Ryggresning  
2. Crunches  
3. Marklyft  
4. Roddrag  
5. Latsdrag  
6. Knäböj  
7. Situps på boll  
  
**Knäträning**  
  
Uppvärmning  
15 min cykel alt crosstrainer  
  
Styrkeövningar  
1. Leg extension  
2. Leg Curl  
3. Enbensböj på låda/balansplatta  
4. Benpendel i dragmaskin (in, ut, fram, bak)  
5. Stepup på låda  
6. Utfallssteg  
7. Lätt knäböj  
8. Vadpress

**Tung träning**  
  
Uppvärmning  
5 min löpband + 20 st 30 x 30 sek intervaller  
  
Styrkeövningar  
1. Knäböj  
2. Marklyft  
3. Utfallssteg  
4. Benpress  
5. Frivändning  
6. Stepup låda  
7. Hantelpress  
8. Chins  
9. Axelpress  
10. Dips

**Allmänt pass**  
  
Uppvärmning  
5 min lätt jogg, löpband + 8 st 2x1 min intervaller  
  
Styrkeövningar  
1. Knäböj  
2. Utfallssteg  
3. Roddrag  
4. Chins/latsdrag  
5. Hantelpress bröst m lutande bänk  
6. Crunches  
7. Ryggresning på boll  
8. Axelpress m hantel  
9. Bicepscurl m hantel  
10. Tricepspress

**Kondition**  
  
Uppvärmning  
10 min lätt jogg   
  
Pass  
5 st 2x1 min intervaller  
5 st 1x1 min intervaller  
10 st 30x30 sek intervaller  
Cirkelträning utan längre vila m följande övningar:  
  
Ryggresning  
Crunches  
Chins  
Dips