**Överkropp 2**

**Ryck – Styrkeryck från knän**

**3 set x 5 reps / vila 2 min**



**Hantelpress/Militärpress**

**4 set x 6 – 8 reps / vila 2 min**



**Bänkpress med hantlar**

**4 set x 6 – 8 reps / vila 2 min**



**Biceps**

**4 set x 6 – 8 reps / vila 2 min**

 A person lifting weights in a gym

Description automatically generated

**Hakdrag, axlar**

**4 set x 8 – 10 reps / vila 2 min**



**Pushups, medicinball**

**2 set x max reps / vila 1.5 min**



**Fällkniv**

**2 set x max reps / vila 1.5 min**





**Rygglyft**

