

Styrekträning Gym								
Pass 1			Pass 2			Pass 3		
Övning	Set	reps	Övning	Set	reps	Övning	Set	reps
Bänkprens	5	5 / 85% max	Hang cleans/kettlebell swing	3	8	Bänkprens	3	8-12/70% max
Chins	4	max	Front squats	3	15	Squats	5	5/kontrollerat
Bulgarian Split squats	3	15+15	Military press	4	8	Triceps	3	12 - 15
Plankan	3	60 sekunder	Utfallssteg	3	10+10	Biceps	3	12 - 15
Sidoplankan	3	30+30 sek	Ryggresningar	3	15	Lumberjacks	3	12+12
Nordic Hamstrings	3	12	T-bar/Stående rodd/pull ups	3	12/12/max	Axelrotation div	3	Gummiband
Axelprens (hantlar)	3	12	Tåhävningar	3	15+15			
Dips	3	max						
Höftresning	3	20						