

jag kan hänga med:	övning 1	belast.	övning 2		Övning 3	100% av 6 RM	Mål: hänga med
raka armar 1-10 s.	raka armar	4x max	latsdrag/ australian pullups	3x 6			raka armar i mer än 10 sek
raka armar 10-20 s.	raka armar	2x max	raka armar dra ner skulderblad	2x max	latsdrag/ australian pullups	3x 6,	raka armar i mer än 20 sek
raka armar mer än 20 s.	raka armar dra ner skulderblad	2x max	Häng med böjda armar	2x max	latsdrag/ australian pullups	3x 6	böjda armar i 1-10 sek
böjda armar 1-10 s.	böjda armar	4x max	latsdrag/ australian pullups	3x 6			böjda armar mer än 10 sek
böjda armar 10-20 s.	böjda armar	2x max	släpp ner långsamt	2x max	latsdrag/ australian pullups	3x 6,	böjda armar i 10-20 sek
böjda armar mer än 20 s.	släpp ner långsamt	2x max	Chins med gummiband	2x 4-6	latsdrag/ australian pullups	2x 6,	göra 1 Chin Grattis!!
göra minst 1 chin	chins	2x max	Chins med gummiband	2x4-6	släpp ner långsamt	1x max	The sky is the limit!!!!