

	GYM 2 (Fredag)	Set/reps v18	Set/reps v18	Set/reps v20	Set/reps v. 21	Belastning	
Uppvärmning	Lyfteknik, 1.marklyft, 2.overhead squat, 3.ruck från lår, 4. hela rörelsen	1 set per övning x10 reps	1 set per övning x10 reps	1 set per övning x10 reps	1 set per övning x10 reps	10-20 kg stång	teknik viktigare än belastning
Ben	Marklyft	4x5- 75 % 1RM	4x5- 75 % 1RM	4x5- 85 % 1RM	4x5- 85 % 1RM	4x5 75-85 % 1RM	
	Knäböj	4x5 - 75 % 1RM	4x5 - 75 % 1RM	4x5 - 85 % 1RM	4x5 - 85 % 1RM	4x5 75-85 % 1RM	
	Goblet Sidoutfall	4x5 -75 % 1RM	4x5 -75 % 1RM	4x5 -75 % 1RM	4x5 -75 % 1RM	4x5 -75 % 1RM	teknik viktigare än belastning
Överkropp	Tåhävningar böjt knä (ett ben i taget)	3x10	3x12	3x14	3x16	benpress, eller hantel	
	Bänkpess	4x5 - 75 % 1RM	4x5 - 75 % 1RM	4x5 - 85 % 1RM	4x5 - 85 % 1RM	4x5 75-85 % 1RM	
	Enarms tricepssträck hantel	3x8	3x8	3x10	3x10	100% av 8-10RM	
	Chins	se Chins prog	se Chins prog	se Chins prog	se Chins prog	kroppsvikt	
	Axelrotationer (inåt och utåt)	2x10 åt varje håll	2x10 åt varje håll	2x10 åt varje håll	2x10 åt varje håll	Gummiband	teknik viktig
Bål	Russian Twist	3x10 åt varje håll	3x10 åt varje håll	3x12 åt varje håll	3x12 åt varje håll	100% av 10-12RM	välj en vikt så att ni precis klarar det antal som står
	Dragonflies	3x max	3x max	3x max	3x max	kroppsvikt 5-10 reps	variera vinkel så att ni klarar 5-10 reps