

## Lätt Vecka 4 pass

### Pass 1 Pressövningar

Nr	Övningar	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Arnoldpress + Utåtrotationer	3x7-9	60s				
	Baksida axlar	3x7-9	60s				
	Bröstpress plan bänk	3x7-9	60s				
	Bröstflyes	3x7-9	60s				
	French press	3x7-9	60s				
	Pushdown i Cable	3x7-9	60				
	Mage raka/sneda/statisk	3x7-9	60s				

### Pass 2 Ben och Dragövningar

Nr	Övningar	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Knäböj	3x7-9	60s				
	Utfall	3x7-9	60s				
	Raka Marklyft	3x7-9	60s				
	Latsdrag eller Chins	3x7-9	60s				
	Rodd	3x7-9	60s				
	Bicepscurl	3x7-9	60				
	Hammercurl	3x7-9	60s				

### Pass 3 Pressövningar

Nr	Övningar	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Bröstpress plan bänk	3x7-9	60s				
	Bröstpress sned bänk	3x7-9	60s				
	Axelpress + Utåtrotationer	3x7-9	60s				
	Baksida axlar + Innåtrotationer	3x7-9	60s				
	Frenchpress	3x7-9	60s				
	Pushdown i Cable omvänt grepp	3x7-9	60s				
	Mage raka/sneda/statisk	3x7-9	60s				

### Pass 4 Ben och Dragövningar

Nr	Övningar	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Benpress eller Utfall	3x7-9	60s				
	Bencurl	3x7-9	60s				
	Benspark	3x7-9	60s				
	Rodd	3x7-9	60s				
	Latsdrag eller Chins	3x7-9	60s				
	Hammercurl	3x7-9	60s				
	Bicepscurl	3x7-9	60s				