

Medelveckla 5 pass Namn: Jörgen Broman

Pass 1 Ben / Bröst

Nr	Övningar	Set/reps	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Benpress	4x10,8,6,6	60s				
	Utfall	3x7-9	60s				
	Raka Marklyft	3x7-9	60s				
	Bencurl superset Benspark	3x7-9	60s				
	Vadpress	3x7-9	60s				
	Bröstpress plan bänk	4x10,8,6,6	60s				
	Bröstpress snedbänk	3x7-9	60s				
	Bröstflyes uppe eller nere	3x7-9	60s				

Pass 2 Rygg / Axlar

Nr	Övningar	Set/reps	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Chins eller Latsdrag brett grepp	4x10,8,6,6	60s				
	Latsdrag smalt grepp	3x7-9	60s				
	Rodd brett eller smalt grepp	3x7-9	60s				
	Militärpress eller Arnoldpress	4x10,8,6,6	60s				
	Axlar lyft rakt åt sidan	3x7-9	60s				
	Baksida axlar i maskin eller handlar	3x7-9	60s				
	Mage Situps Raka/sned superset	3x7-9	60s				

Pass 3 Armar / Ben

Nr	Övningar	Superset	Set/reps	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Bicepscurl Z-stång	Frenchpress Z	4x10,8,6,6	60s				
	Bicepscurl smalt	Dips	3x7-9	60s				
	Hammercurl	Pushdown	3x7-9	60s				
	Benpress		4x10,8,6,6	60s				
	Bencurl	Benspark	3x7-9	60s				
	Vadpress		3x7-9	60s				

Pass 4 Bröst / Rygg

Nr	Övningar	Set/reps	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Bröstpress plan bänk	4x10,8,6,6	60s				
	Bröstpress sned bänk	3x7-9	60s				
	Bröstflyes uppe eller nere i cable	3x7-9	60s				
	Chins eller Latsdrag	4x10,8,6,6	60s				
	Rodd brett grepp	3x7-9	60s				
	Rodd smalt grepp	3x7-9	60s				
	Mage Benlyft / Dragonflags	3x7-9	60s				
	Mage Rotationer	3x7-9 per sida	60s				

Pass 5 Axlar / Armar

Nr	Övningar	Superset	Set/reps	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Militärpress	Innåttrotationer	4x10,8,6,6	60s				
	Arnoldpress	Utåttrotationer	3x7-9	60s				
	Baksida axlar		3x7-9	60s				
	Dips	Bicepscurl	4x10,8,6,6	60s				
	Pushdown	Bamsecurl	3x7-9	60s				
	Frenchpress	Hammercurl	3x7-9	60s				