

Tung Vecka 5 pass

varje pass följs av 20 min powerwalk Mage 3ggr/v

Pass 1 Ben TUNGT Bröst lätt

Nr	Övningar	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Benpress	4x10,8,6,6	60s				
	Utfall	3x7-9 vila 60s	60s				
	Raka Marklyft	3x7-9 vila 60s	60s				
	Bencurl superset Benspark	3x7-9 vila 60s	60s				
	Bröstpress plan bänk	3x7-9 vila 60s	60s				
*	<i>Bröstpress plan bänk</i>	<i>Triset 3x7-9</i>	0s				
**	<i>Bröstpress snedbänk</i>	<i>Triset 3x7-9</i>	0s				
***	<i>Bröstflyes uppe eller nere</i>	<i>Triset 3x7-9</i>	60s				

Pass 2 Rygg TUNGT Axlar Lätt

Nr	Övningar	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Chins eller Latsdrag brett grepp	4x10,8,6,6	60s				
	Rodd Smalt grepp	3x7-9	60s				
	Rodd brett grepp	3x7-9	60s				
	Arnoldpress	3x7-9 vila 60s	60s				
*	<i>Axelpress</i>	<i>Triset 3x7-9</i>	0s				
**	<i>Axlar lyft rakt åt sidan</i>	<i>Triset 3x7-9</i>	0s				
***	<i>Baksida axlar i maskin eller rep/cable</i>	<i>Triset 3x7-9</i>	60s				

Pass 3 Superset Armar Tungt Ben Lätt

Nr	Övningar	Superset	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Bicepscurl	Frenchpress	4x10,8,6,6	60s				
	Bicepscurl smalt	Dips	3x7-9	60s				
	Hammercurl	Pushdown	3x7-9	60s				
	Benpress	Vadpress	3x7-9	60s				
*	<i>Knäböj</i>		<i>Triset 3x7-9</i>	0s				
**	<i>Bencurl</i>		<i>Triset 3x7-9</i>	0s				
***	<i>Benspark</i>		<i>Triset 3x7-9</i>	60s				