

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

Pass 4 Bröst TUNGT Rygg lätt

Nr	Övningar	Set/reps/vila	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	3x7-9	60s				
*	Latsdrag	Triset 3x7-9	0s				
**	Rodd	Triset 3x7-9	0s				
***	Raka Latsdrag	Triset 3x7-9	60s				

Pass 5 Axlar Tungt Armar lätt

Nr	Övningar	Superset	Set/reps/vila	Vila	Kg	Kg	Kg	Kg
	Militärpress	Innåtrotoner	4x10,8,6,6	60s				
	Arnoldpress	utåtrotoner	3x7-9	60s				
	Baksida axlar		3x7-9	60s				
	Dips	Bicepscurl	3x7-9	60s				
*	Dips		Giantset 3x7-9	0s				
*	Pushdown i cable med stång		Giantset 3x7-9	0s				
*	Bicepscurl smalt grepp i cable		Giantset 3x7-9	0s				
*	Bicepscurl		Giantset 3x7-9	60s				