

VECKA 11 - Komma igång styrka 70% belastningar - EJ mer

Frivändning från golv	4x 5
Enbens knäböj	4x 5 / ben
Tåhävningar i Smithmaskin	4x 10
Sittande rodd	3x 8
Enbens Belly Back OBS ligg långr fram med höften	3x 8 + 8
Valfri mage 2 övningar	3x 15

Från och med vecka 12 kommer ni att jobba med inriktade styrkeprogram som vi jobbar färdigt med fram tills dess.