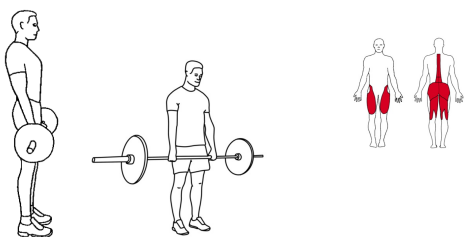


1. Knäböj m/viktstång

Stå med stången bakom nacken och fötterna något bredare än höftbrett. Håll bröstet uppe och ryggen stabil. Böj i höft och knän tills låren är parallella med golvet. Pressa dig sedan upp till stående igen.

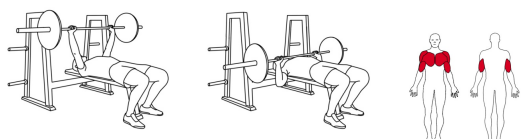
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



2. Marklyft

Stå med fötterna ungefär axelbrett och stången nära kroppen. Håll blicken framåt och ryggen stabil. Böj i höft och knän och greppa stången med raka armar. Håll stången nära kroppen genom hela rörelsen. Tryck ifrån med benen och res dig upp till stående.

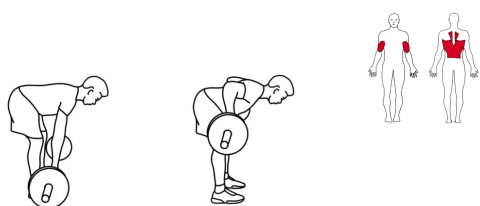
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



3. Bänkpress m/skivstång

Ligg med fötterna i golvet och håll stången med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stången långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp.

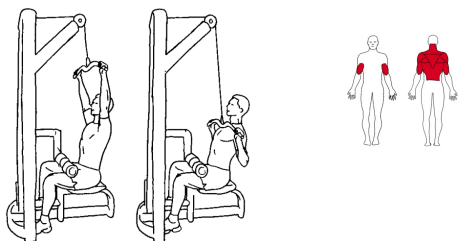
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



4. Stående rodd m/skivstång

Stå lätt framåtlutad med aningen böjda knän. Håll ryggen rak, och låt stången hänga ned framför knäna. Ha ett axelbrett grepp. Dra upp stången längst låren samtidigt som du pressar ihop skulderbladen, och för stången mot magen.

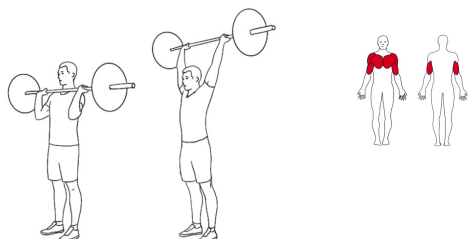
Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



5. Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stången och luta dig lätt bakåt. Håll bröstet uppe och dra stången ned mot bröstet. Återgå långsamt till startläget.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



6. stående axelpress med skivstång

Stå med stången vilandes på bröstet och spänn bälten. Pressa upp stången över huvudet tills armarna är raka. Sänk långsamt ned till utgångsposition och upprepa.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**

