

Tabell 1

Gym 1	Gym 2	antal
Uppvärmning lyftteknik för 06, roddmaskin/ crosstrainer 10 min för 07	Uppvärmning lyftteknik för 06, roddmaskin/ crosstrainer 10 min för 07	15 reps per övning, 4 övningar, lätt belastning 10-15 kg
frivändning	Raka marklyft (baksida lår)	4x8
marklyft	knäböj	4x8
Bänkpress	Militärpress (axelpress med stång)	4x8
Goblet sidoutfall (med hantel eller kettlebell)	stående enarms tricepspress med hantel	4x8
Chins (med gummiband)	landmine rotationer	4x8 på varje sida
axelrotationer inåt och utåt (gummiband)	axelrotationer inåt och utåt (gummiband)	4x10
russian twist med vikt	russian twist med vikt	4x20
dragonflyes	dragonflyes	4x15