

Program Styrkeövningar

- v. 12 Armar/Axlar/Mage
- v. 13 Ben/Höft
- V. 14 Armar/Axlar/Mage
- v. 15 Ben/Höft
- v. 16 Armar/Axlar/Mage

Armar/Axlar/Mage:

- Bicepscurl med hantlar
- Triceps med stång/hantlar
- Axelpress med hantlar
- Flies med hantlar
- Situps med medicinboll

Ben/Höft

- Höftabduktion i dragapparat
- Höftadduktion i dragapparat
- Hamstrings på boll
- Bencurl på boll