Zyzz training

Mandag og fredag: BRYST OG BICEPS

4x8 skråbenk m/manualer (mandag)

5x5(fredag)

4x8 benkpress (mandag)

5x5(fredag)

3xF dra ledninger, bryst(ned)

3xF pec maskin;

3xF flies manual;

3x12 ez stang biceps

3xF hammer curl

3xF forearms cable

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tirsdag: BEIN/LEGGER

5x5 knebøy

3x15 beinpress

3x25 tåhev

3xF benspark på maskin

3xF bencurls/3xF hamstring maskin

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Onsdag: RYGG

4x8 markløft

3xF pullups / 3x12 lats machine / 3xF chins(side grip)

3x8 roing, foroverbøyd

3x8 roing, manual en stk

3x8 t-bar row

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Torsdag: SKULDRE/TRICEPS

4x8 skulderpress

3x8 fronthev

3xF shrugs, bar

3x8 flies bakover, maskin

3xF lateral raise

3x8 smal benk

3x8 skullcrushers

3xF skullcrushers(manual, sitt)

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lørdag: SKULDRE/TRICEPS

5x5 militærpress(sitt)

3x12 rear delts(manual)

3xF frontraise vektskive

3xF cable lateral raise

4xF shrugs, nakke

3xF pushdown(triceps)

3xF reverse pushdown(stang)

3xF skullcrushers(manual, sitt)

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------