

# Träningsprogram

Se övningar i övningsbanken.  
1-2 min vila mellan varje varv.

## *Program 1:*

### **Super-Set:** 4-6 varv

*Armhävning:	10-15 reps	(Variationer: Smala, axelbreda, breda)
Stående Axelpress:	10-15 reps	(Variationer: en hantel, ett ben och en hantel)
Hantel Rodd:	5-10 reps per arm	(lutandes mot stol)
**BicepsCurl:	5-10 reps per arm	(stående eller sittandes, armbågar stilla)
**Tricepspress:	10-15 reps	(en hantel)

\* Kan köra armhävning med hantel rodd när armhävningar blir lätt.

\*\* Körs var annat varv. Ex. Biceps varv 1 och 3. Triceps varv 2 och 4.

## *Program 2:*

### **Super-Set:** 4-6 varv

Kålmasken:	5-15 reps
Dips:	10-15 reps (Mot stol eller annan höjd)
Axellyft med hantel	10-15 reps (rakt upp, eller rotationslyft)
Liggande hantelpress	10-20 reps (liggandes på golv.)

## Övningsbank

[Liggande hantelpress](#)

[Hantel Rodd](#)

[Stående Axelpress](#)

[Kålmasken](#)

[Tricepspress](#)

[Dips](#)

[Armhävning med hantelrodd](#)