



Vecka 1

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Helg
Pass 1	Vila	Pass 2	Vila	Pass 1	Vila

Vecka 2

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Helg
Pass 2	Vila	Pass 1	Vila	Pass 2	Vila

Pass 1

- Knäböj
- Bänkpress

Pass 2

- Marklyft
- Militärpress
- Stångrodd

På samtliga 8-10 rep
övningar gäller: 4 set