

Stark rumpa

	Övningar	Reps och set	Vila	Öka vikt v3-4
Pass 1	Marklyft med stång Utfall bakåt med hantel Step up med hantel	8 x 4	120-200 sek mellan set	Använd en vikt som är din max vid 7 reps.
Pass 2	Good mornings Knäböj med skivstång Hopprep 60st singel hopp	8 x 4	120-200 sek mellan set	Om du möter motstånd i din återhämtning så får du sänka vikten.
Pass 3	Utfalls steg , bak Enbensmarlyft med stång Bulgarian split squat med hantlar	8 x 4	120-200 sek mellan set	Kom ihåg att träning ska vara kul, men "lätt" ska den inte direkt vara. Det behöver kännas för att vi ska utvecklas.