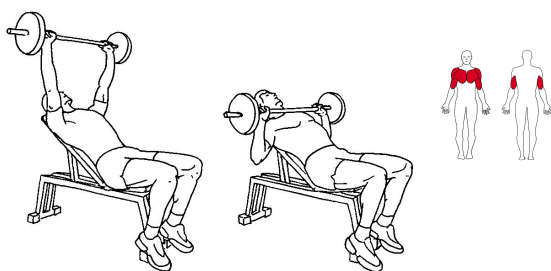


1. Löpning - Rodd - Boxning

Valfri pulshöjande aktivitet i 7 min

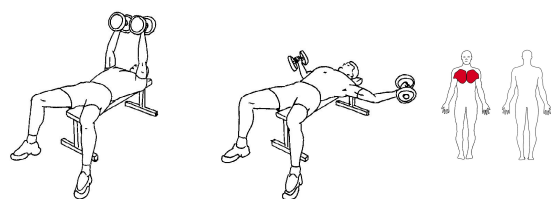
Varaktighet: 7 min 0 sek



2. Lutande bänkpress

Ligg på rygg med fötterna på golvet och håll stängan på raka armar över bröstet. Sänk stängan långsamt mot bröstet och pressa något snabbare upp till startpositionen. Undvik att svanka i korsryggen.

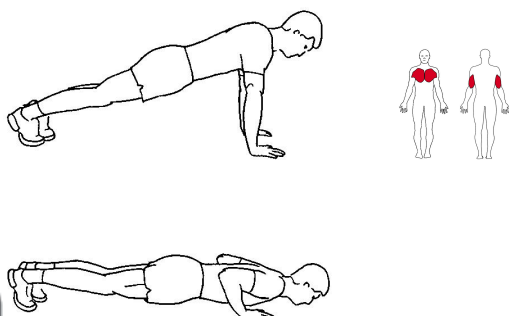
Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



3. Hantelflyes

Ligg på rygg och håll hantlarna på raka armar över bröstet. För armarna ut åt sidan, med armbågarna något böjda tills armbågarna är i axelhöjd och du känner att det sträcker i bröstet. Lyft tillbaka och upprepa.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



4. Armhävningar smalt grepp

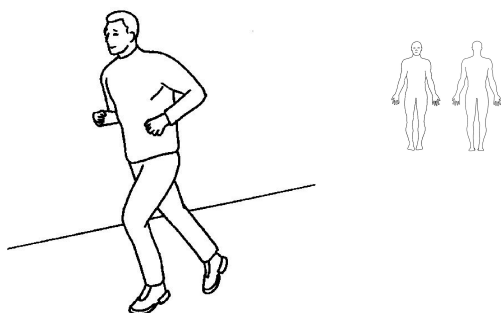
Stå med armarna på golvet med ett smalt grepp. Sänk långsamt överkroppen så att armbågarna förs tätt intill kroppen vid slutläget. Pressa tillbaka till startläget utan att böja i höften.

Set: 3 , Reps: 12

Shape

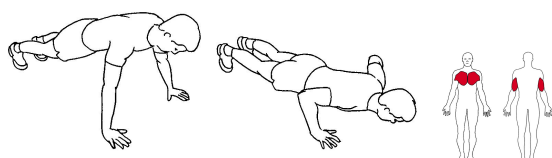
Träna var du vill med Shape4life





5. Löpning

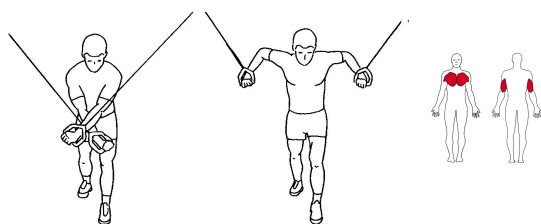
Valfri pulshöjande aktivitet i 5 min
Varaktighet: 5 min 0 sek



6. Armhävningar

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

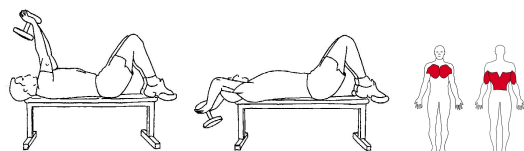
Set: 3 , Reps: 12



7. Stående framåtlutad kryssdrag

Stå framåtlutad, pressa fram bröstet och håll armarna korsade framför kroppen i höjd med höften. Släpp kontrollerat armarna ut åt sidan och böj armbågarna så att det till slut sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Pressa armarna fram och ner igen, tills du står i startpositionen.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



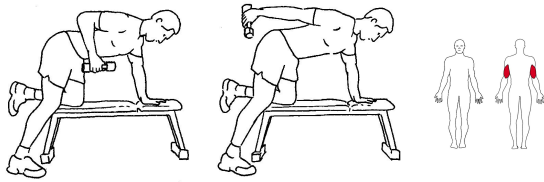
8. Liggande pullover

Ligg på rygg med benen på bänken. Greppa en hantel över bröstet med båda händerna. Ha armbågarna något böjda. Sänk långsamt armarna bakåt tills överarmarna är i höjd med öronen. Pressa sedan långsamt upp igen.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12

Shape

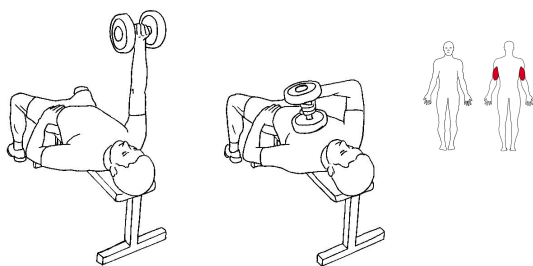




9. Triceps kickback

Stå lutad med ena knät och armen på en bänk. Ta en hantel i den fria handen och lyft armbågen så överarmen blir parallell med golvet och underarmen hänger rakt ner. Håll överarmen mot kroppen och sträck ut armen så hanteln lyfts bakåt och uppåt. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

Vikt: **kg, Set: 3 , Reps: 12**



10. Liggande enarms tricepspress

Håll en hantel med rak arm över bröstet. Sänk hanteln försiktigt mot bröstet genom att böja armbågen. Försök att hålla armbågen stilla under rörelsen. När hanteln nuddar bröstet pressar du tillbaka till startpositionen. Upprepa och byt arm.

Vikt: **kg, Set: 3 , Reps: 12**

Shape

