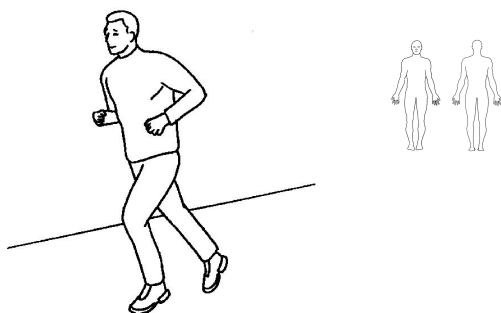
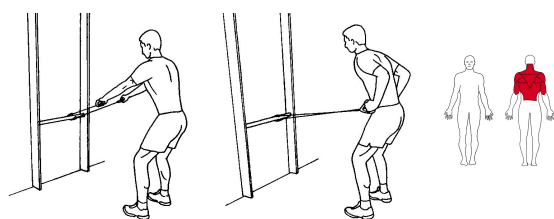


12 rep x 3 set



### 1. Löpning - uppvärmning 7 min

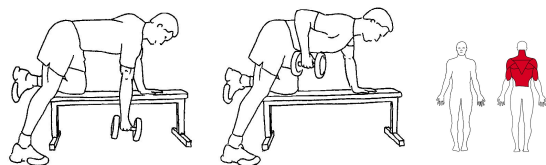
Varaktighet:



### 2. Stående rodd m/gummiband

Fäst bandet långt ned. Stå bredbent vänd mot väggen med ett handtag i var hand. Håll armarna raka framför kroppen. Dra handtagen mot magen. Återgå långsamt och upprepa.

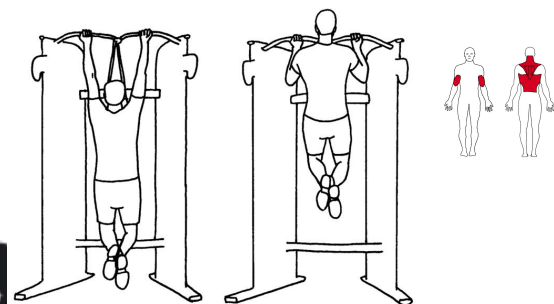
Set: 3 , Reps: 12



### 3. Enarms hantelrodd

Stå med ena knät och ena armen på en bänk. Håll en hantel i den fria handen och låt armen hänga tungt. Dra upp axeln och lyft armbågen bakåt och uppåt, tills hanteln är i nivå med magen. Håll ryggen rak. Sänk långsamt tillbaka.

Vikt:      kg, Set: 3 , Reps: 12

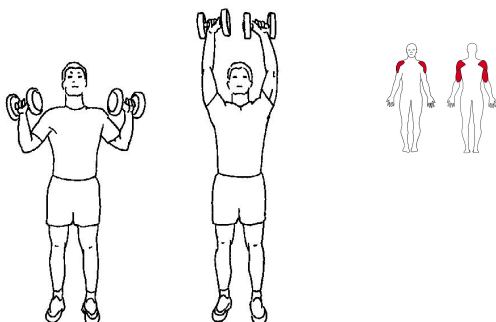


### 4. Chins m. gummiband

Häng med underhandsgrepp, fäst ett gummiband runt knäna i böjd position. Dra dig rakt upp tills nacken är i höjd med händerna. Sänk kontrollerat tillbaka. Håll blicken rakt fram under övningen.

Vikt:      kg, Set: 3 , Reps: 12

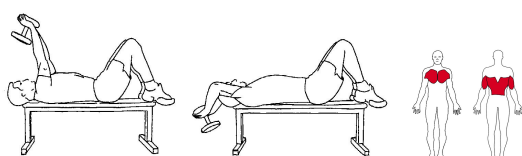




### 5. Stående axelpress

Stå med fötterna i höftbredd och spänn magen. Håll hantlarna i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är sträckta över huvudet. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

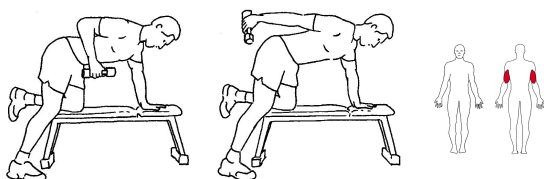
**Vikt:**      **kg, Set: 3 , Reps: 12**



### 6. Liggande pullover 1

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.

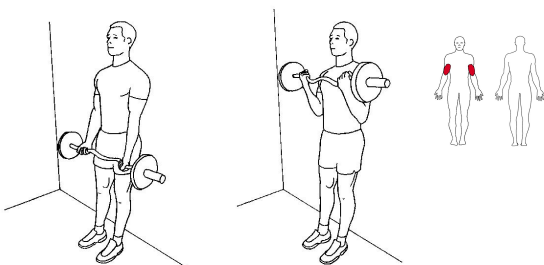
**Vikt:**      **kg, Set: 3 , Reps: 12**



### 7. 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**



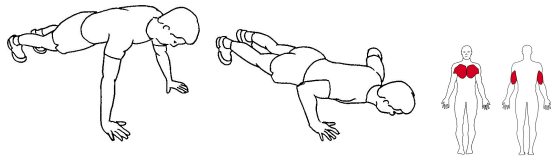
### 8. Stående bicepscurl med hantel/vattenflaska/gummiband

Välj ett över- eller undergrepp och håll stängeln med raka armar. Stå med ryggen mot en vägg, böj armbågarna och lyft upp stängeln mot bröstet. Sänk den långsamt tillbaka och upprepa. Håll armbågarna så stilla som möjligt under hela rörelsen.

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

# Shape

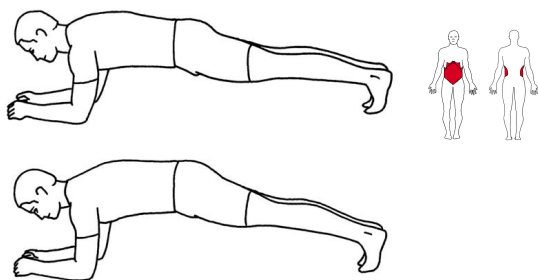




### 9. Armhävningar

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**



### 10. RKC-plankan

Stå på tå och armbågar i en plankposition. Spänn maximalt i lår och säte och dra armbågar in mot mitten. Tänk dig att du för armbågarna ner mot tårna, och tårna upp mot armbågarna utan att du faktiskt gör det. Håll positionen så länge du klarar.

**Set: 3 , Reps: , Varaktighet: 1 min 0 sek**

# Shape

Träna var du vill med Shape4life

