

Träningspass 1

Uppvärmning 5 min gåband

- | | |
|----------|----------------------------|
| Övning 1 | Kasta med medicinboll |
| Övning 2 | Kliva upp på step-up bräda |
| Övning 3 | Rygglyft i ställning |
| Övning 4 | Benpress |
| Övning 5 | Lårpress |
| Övning 6 | Ryggdrag |