

Cornelia Styrka vecka 2-6

Styrkepass 1. Tisdag

	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6 NLM?
Frivändningar explo	3x4 45kg	3x4 45kg	3x4 45kg	5x4 50kg	4x3 50kg
Explo step-up	3x4/b 35kg	3x4/b 35kg	3x4/b 35kg	3x4/b 30kg	3x4/b 30kg
Frivändningar	3x3 stege 65-67-70	3x3 65-67-70	3x2 65-70-72,5kg	Vila	Vila
Grunda böj	Vila	4x4 tungt!	4x4 tungt!	2x4 tungt!	Böjhopp 3x4 50kg
Rakbensmark	Vila	4x4 tungt!	4x4 tungt!	2x4 tungt!	3x8 lätta!
	Starter 10-20-30-30				
	FL.30 x4 P6-8minuter				

Styrkepass 2.

Frivändningar	2x5 2x3 2x1	5x2	5x2	Vila	Vila
Splitböj	4x6/b tungt!	4x5/b tungt!	4x4/b tungt!	Vila	Vila
Enbens hipthruster	4x6/b	4x5/b tungt!	4x4/b tungt!	Vila	Vila
Bänk	3x8	3x8	3x8	Vila	Vila
Hantelrodd	3x8	3x8	3x8	Vila	Vila