

# Styrketräningsprogram Bas (från 13 år) hela kroppen

Alla övningar görs med en vikt så du klarar 10st gånger (repetitioner) som du sedan utför 3 gånger (set). Så totalt  $3 * 10 = 30$ st repetitioner per övning. Om du klarar mer än 10st per set, öka vikten något.

1. Vanlig knäböj (eller i Smithmaskin)



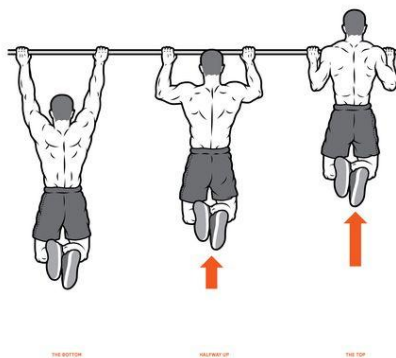
- alt. benpress i benpress-maskin



2. Ryggdrag uppifrån



- alt. hängande drag



3. Sittande rodd (eller hantelrodd)



4. Dipps



5. Bänkpress med stång, alt med hantlar



6. Bicepscurl med stång, alt med hantlar

