**Styrkeprogram J18/J20.**

Tänk på noggrannhet och teknik samt uppvärmning. "Tänk på att tiden i gymmet inte ger resultat" - Det är vad du gör i gymmet som ger resultat

**Pass 1:**

Bänkpress 5x8 (70% av max)

Stående rodd med stång 4x8

Chins 4x Max

Stående Militärpress 4x6

Drag till hakan 4x8

Bicepscurle med hantlar 5x8 varje arm

Brutalbänk med viktskiva 5x Max

Ryggresning 3x15

**Pass 2:**

Vindrutetorkaren med skivstång 4x10

Benböj 5x8 65% (av max)

Vadlyft med skivstång 3x20

Enbensböj på balansplatta 3x5 varje ben

Dips 5x Max

Brutalbänk med viktskiva 5x Max

**Pass 3:**

Frivänd-Benböj-press 3x6

Bänkpress 4x10 60% (av max)

Marklyft 4x4 kroppsvikt

Chins 4x10

Ryggresning 3x15

Brutalbänk med viktskiva 4x Max

**Pass 4:**

Frivändningar 5x5 60% (av max)

Benböj stången fram 4x6 65% (av max)

Utfall med viktskiva på raka armar 3x10 varje ben 10kg

Ryggresning 3x15

Plankan rak + sidor 1 min x 2 varv