Back + Biceps

Kund:
Coach: Charlott Zsoldos

Vecka	Reps	Omfång Sets	Övning Tempo	Vila Sek														
A1			Behind the head lat pull downs															
1	12	5	4-1-1-0	60														
2	12	5	4-1-1-0	60														
3	12	4	4-1-1-0	60														
4	12	5	4-1-1-0	60														
A2			Incline db curls															
1	12	5	3-1-1-0	60														
2	12	5	3-1-1-0	60														
3	12	4	3-1-1-0	60														
4	12	5	3-1-1-0	60														
B1			Seated Rows															
1	12	5	4-1-1-0	60														
2	12	5	4-1-1-0	60														
3	12	4	4-1-1-0	60														
4	12	5	4-1-1-0	60														
B2			Hammer Curls															
1	12	5	3-1-1-0	60														
2	12	5	3-1-1-0	60														
3	12	4	3-1-1-0	60														
4	12	5	3-1-1-0	60														
C1			One-arm db rows															
1	12	3	4-1-1-0	60														
2	12	3	4-1-1-0	60														
3	12	2	4-1-1-0	60														
4	12	3	4-1-1-0	60														

TUT

Beskrivning: sitt med armarna raka över huvudet. Ha ett brett grepp om stången och dra den sakte ned bakom nacken.

Beskrivning: Sittande biceps curls med lite lutande bänk

Beskrivning: Sittande tvåarms rodd. Dra handtaget in mot naveln

Beskrivning: Hanteln hålls med handflatorna vända inåt.

Biceps curls

Enarmsrodd lutad mot en upprätt bänk. Dra hanteln upp till midjan och revbenen och sänk den sakta