

## Styrke trening Julen 2009

<u>Gym</u>	Step-ups (Kne bøy)	3x8/ben (3x10)
	Sit-ups	3x20
	Rygg,	3x10
	Triceps	3x10
	Øvre rygg, lat drag	3x10
	Bak sida, i maskin	3x10
	Rygg lyft hantel	3x10
	Framsida i maskin	3x10
	Biceps	3x10
	Skuldrer	3x10
	Arm pendling	3x30
	Vrithopp med stang	3x15 (25 Uten stang)