

Level 1 | Fullkropp med maskiner A

- Benkpress
- Brystpress i maskin
- Leg extension
- Nedtrekk med supinert grep
- Skulderpress i maskin med pronert grep
- Sittende roing i maskin med nøytralt grep
- Crunches på stabilitetsball

Level 1 | Fullkropp med maskiner B

- Horisonal benkpress
- Brystpress i maskin
- Lårcurl i apparat
- Skulderpress i maskin med pronert grep
- Sittende roing i maskin med nøytralt grep
- Splittbøy med bakre fot elevert
- Situps

Level 2 | A Fullkropp sstyrke kombi

- Benpress
- Brystpress
- Nedtrekk med bredt pronert grep
- Splittbøy med bakre fot elevert
- Sittende roing med nøytralt grep
- Enarms bicep curl i kabel

Level 2 | B fullkropp Styrke kombi

- Knebøy i smithmaskin
- Benkpress
- Nedtrekk med smalt nøytralt grep
- Sittende skulderpress i smithmaskin
- Enarms sittende roing
- Benpress ettbens

B | Level 3 | Fullkropp Hyp. m/iso

- Knebøy
- Brystpress i maskin
- Stående roing med supinert grep
- Benpress ettbens
- Enarms roing på benk med hantel
- Biceps curl med hantler

A | Level 3 | Fullkropp Hyp. m/iso

- Markløft
- Benkpress
- Nedtrekk med bredt pronert grep
- Benpress
- Sittende skulderpress med hantler
- Triceps pushdown i kabel med rett stang

4RM Base med bicep

- Knebøy
- Benkpress
- Markløft
- Sittende skulderpress med hantler
- Nedtrekk
- Biceps curl i kabel med smalt subinert grep

4RM base med tricep B del 2

- Knebøy i smithmaskin
- Benkpress med hantler
- Leg extension
- Face pull
- Sittende skulderpress med hantler

Intervall 3x1

Intervall 2min x 30sek