

## Hantlarnas glada halvtimme

Vikterna är baserade på att du klarar fem reps på 45 kg i bicepscurl och axelpress. Använd det som riktlinje för vilka hantlar du ska använda. De hantlar jag använder är 8, 10, 12 respektive 14 kg. Passet är intensivt. Sikta in dig på 30 minuter för hela passet.

Använd en ställbar bänk som finns vid hantelställen på gymmen. Här använder man fyra lägen. Läge 1 är rakt upp, läge 2 ca 30 % ner, läge 3 är lutande bänkpress höjd och läge 4 är plant. Videoinstruktioner finns för alla övningar på hemsidan.

Den första halvan av första omgången ska vikterna kännas en aning för lätta.

### **Första omgången** - Åtta reps per övning

Sittande bicepscurl - 10 kg (läge 1)

Sittande axelpress - 12 kg (läge 1)

Wide bicepscurl - 10 kg

Hammercurl - 12 kg

Cross body hammer curl - 10 kg

Lutande bicepscurl - 8 kg (läge 2)

Flyes - 10 kg (läge 3)

Stående bicepscurl - 12 kg

Stående axelpress - 12 kg

Omvända flyes - 8 kg

Tricepsextension, en hantel - 12 kg (läge 4)

Alternating front dumbbell raise - 8 kg

**Här bör du vara på 14 minuter**

### **Andra omgången** - Fem reps per övning

Sittande bicepscurl - 12 kg (läge 1)

Sittande axelpress - 14 kg (läge 1)

Wide bicepscurl - 10 kg

Hammercurl - 14 kg

Cross body hammer curl - 10 kg

Lutande bicepscurl - 8 kg (läge 2)

Flyes - 10 kg (läge 3)

Stående bicepscurl - 14 kg

Stående axelpress - 14 kg

Omvända flyes - 8 kg

Tricepsextension, en hantel - 14 kg (läge 3)

Alternating front dumbbell raise - 8 kg