

### Ryggträning 30 dagar

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	15 benlyft 5 rygglyft 5 sneda rygglyft 10s pekplanka	20 benlyft 8 rygglyft 8 sneda rygglyft 12s pekplanka	25 benlyft 10 rygglyft 10 sneda rygglyft 15s pekplanka	<b>Vilodag</b>	30 benlyft 12 rygglyft 12 sneda rygglyft 20s pekplanka	35 benlyft 15 rygglyft 15 sneda rygglyft 25s pekplanka	40 benlyft 20 rygglyft 20 sneda rygglyft 30s pekplanka
2	<b>Vilodag</b>	45 benlyft 30 rygglyft 30 sneda rygglyft 35s pekplanka	50 benlyft 50 rygglyft 30 sneda rygglyft 38s pekplanka	55 benlyft 65 rygglyft 33 sneda rygglyft 42s pekplanka	<b>Vilodag</b>	60 benlyft 75 rygglyft 40 sneda rygglyft 50s pekplanka	65 benlyft 85 rygglyft 42 sneda rygglyft 55s pekplanka
3	70 benlyft 90 rygglyft 42 sneda rygglyft 60s pekplanka	<b>Vilodag</b>	75 benlyft 100 rygglyft 45 sneda rygglyft 65s pekplanka	80 benlyft 110 rygglyft 48 sneda rygglyft 70s pekplanka	85 benlyft 120 rygglyft 50 sneda rygglyft 75s pekplanka	<b>Vilodag</b>	90 benlyft 130 rygglyft 52 sneda rygglyft 80s pekplanka
4	95 benlyft 140 rygglyft 55 sneda rygglyft 85s pekplanka	100 benlyft 150 rygglyft 58 sneda rygglyft 90s pekplanka	<b>Vilodag</b>	105 benlyft 160 rygglyft 60 sneda rygglyft 95s pekplanka	110 benlyft 170 rygglyft 60 sneda rygglyft 100s pekplanka	115 benlyft 180 rygglyft 62 sneda rygglyft 110s pekplanka	<b>Vilodag</b>
5	120 benlyft 190 rygglyft 62 sneda rygglyft 115s pekplanka	125 benlyft 200 rygglyft 65 sneda rygglyft 120s pekplanka					

För att se exempel på övningarna, gå till vår YouTube-kanal: [www.youtube.com/user/creativfriskvard](http://www.youtube.com/user/creativfriskvard)