Supersets:

8 Markløft x2

12 Glutebridges x2

10 Legghev med stang x2

10 Stående roing med stang x2

10 Sittende roing med strekk og manual x2

8 Curl + Lateral raise x2

8 Stående donkeykick med strikk (per fot) x2

8 1 arms roing med strikk (per arm) x2