

Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Höjd Safety rack _____

Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Ingångsvikt

Ingångsvikt

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Ingångsvikt

Ingångsvikt

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Ingångsvikt

Ingångsvikt

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Ingångsvikt

Ingångsvikt

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd knäböj _____ In vänster _____ In Höger _____



Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Ställningshöjd bänkpess _____ Höjd Safety rack _____

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Avlyft: Ja _____ Nej _____ Fotblock _____ cm

Ingångsvikt

Ingångsvikt

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____

knäböj _____ Bänkpess _____ Marklyft _____