Combo träning

Här kör ni antingen Combo 1 eller Combo 2

1

Löpning och styrkeövningar i kombination. 8-10 repititioner

400m löpning

20 hoppande knäböj

10 armhävningar

20 hoppande utfall

10 american sit-ups

5 burpees

2

Kombination av löpning och Devils press. Mellan varje löpning gör ni Devils Press. Starta med 10 Devils Press och sedan en mindre efter varje löpning

8x400m löpning

10,9,8,7,6,5,4,3 devilspress