

## Underkropp

Full vila mellan varje set

Superset	Övning	Rep/tid	Set	Vila
1	Djupa squatshopp Gående planka Fällkniv (snabba)	20st 60sek 20st	3-4 set	90 sek
2	Borzowhopp på stället Fallande hamstring Kasta vikt/tung boll uppåt/bakåt	16st 10 st 10st	3-4 set	90 sek
3	Sneda rygglyft (dra snett varannan sida) Grodhopp Chins	24st 16st max antal	3-4 set	90 sek
4	Burpees (hela) Russian twist (låga) Djupa squats (vikt ovan huvud raka armar)	12st 10 RM 8 st	3-4 set	90 sek