**KOMBOPASS:**

**Pass 1:**

**Löpning 8 min 85-95 % av kapacitet**

**100 armhävningar**

**200 fällkniv**

**300 knäböj**

**Löpning 8 min 85-95 %**

**Tid:**

**Pass 2:**

**Amrap 60 min**

**600 m löp/2-3 min löp**

**10 armhävning**

**10 burpees**

**10 diagonala fällkniv**

**10 knäböj**

**Gör så många varv i hinner på 60 min**

**Pass 3:**

**1 chins (Gummiband eller hjälp)**

**250m/1 min löp**

**2 chins**

**500 m/2.30 min löp**

**3 chins**

**750 m/ 3.30 min löp**

**4 chins**

**1000 m/4.30 min löp**

**5 chins**

**750 m/3.30 min löp**

**4 chins**

**500 m/2.30 min löp**

**3 chins**

**250 m/ 1 min löp**

**2 chins**

**250m/1 min löp**

**1 chins**

**Pass 4:**

**Amrap 40 min:**

**5 burpees**

**10 armhävningar**

**15 fällkniv**

**20 knäböj**

**Var 4:e minut: 1 min plankan**

**Så många varv ni hinner på 40 min.**