**Ljungasjön + vikt 45 MIN**

* **1 Varv runt sjön**
* **20 st Benböj**
* **20 st Walkup plank**
* **1 Varv runt sjön**
* **10 st Armhävning**
* **10 st Utfallssteg**
* **1 Varv runt sjön**
* **20 st Situps**
* **20 st KB-Swing med vikt**