**Myrebobacken + vikt om man vill 45 MIN**

* **20 st Mountainclimb (längst ner i backen)**
* **Halva backen**
* **20 Shoulder Tap plank eller 10 Armhävningar**
* **Toppen av backen**
* **10 Burpees**
* **Jogga/Gå ner längst ner i backen**