

Styrka, pass ca 30 min

Uppvärmning 5 min jogg

Övningar: 8-12 repetitioner per set, 2-4 set av varje.

Ben

Knäböj

Utfallssteg

Squathopp

Bål/rumpa

Bålvridningar

Rumplyft

Benlyft på rygg

Plankan 30 s med benlyft

Överkropp

Armhävningar

Dips

Nedjogg 5 min