

Bålträning

3 rundor

Vila 90 sekunder mellan varje runda



### 1. X-ups

Kör växelvis vänster hand mot höger fot.

8st per sida

### 2. Fågelhunden

Lyft växelvis vänster hand och höger fot.

8st per sida



### 3. Cykel-situps

Armarna bakom huvudet.

Växelvis höger armbåge mot vänster knä.

8st per sida

Bålträning  
3 rundor  
Vila 90 sekunder mellan varje runda

#### 4. Superman

Lyft samtidigt armar och ben.

8st.



#### 5. Enarms-rodd

Spänn bålen och lyft en arm i taget.

8st per sida



#### 6. V-ups

8st per sida