

Bulgariska benböj

3 x 12 per ben

Kör 12 gånger, byt ben

Kör 12 gånger, byt ben

3 rundor

Ingen vila



Pilbågen

3 x 12 per ben

Kör 12 gånger, byt ben

Kör 12 gånger, byt ben

3 rundor

Ingen vila



Efter pilbågen, vila 2 minuter

Utfall bakåt

3 x 12 per ben

Kör 12 gånger, byt ben

Kör 12 gånger, byt ben

3 rundor

Ingen vila



Efter utfallen, vila 2 minuter

3 rundor av (vila 2 minuter efter varje runda)

Snabba benböj (10st)



grodhopp (10st)



grod-benböj (10st)



jägarvila (30sek)

