MÅNDAG

Pyramid

10 minuters lugn uppvärmning

Spring 1-2-3-4-3-2-1 minuter. 1 min paus mellan. Jogga lugnt.

5 minuters nedjogg

TISDAG

Knäböj, 20 reps, 4 set

Utfall, 20 reps, 4 set

Armhävningar, 10 till 15 reps, 4 set

Rygglyft, 10 reps, 4 set

Bergsklättrare till armbågen, 20 reps, 4 set

Situps, 15 till 20 reps, 4 set

Burpees, 15 till 20 reps, 4 set

ONSDAG

Aktiv vila

45 min promenad

TORSDAG

Pyramid

10 minuters lugn uppvärmning

Spring 1-2-3-4-3-2-1 minuter. 1 min paus mellan. Jogga lugnt.

5 minuters nedjogg

FREDAG

Knäböj, 20 reps, 4 set

Utfall, 20 reps, 4 set

Armhävningar, 10 till 15 reps, 4 set

Rygglyft, 10 reps, 4 set

Bergsklättrare till armbågen, 20 reps, 4 set

Situps, 15 till 20 reps, 4 set

Burpees, 15 till 20 reps, 4 set

LÖRDAG OCH SÖNDAG

Aktiv vila

45 min promenad

"You don’t get what you wish for. You get what you work for”