# **Workout 1**

Styrka-bål 3 ronder 45s-30s-20s

1. Mountain climber
2. Roterande planka-spark ut
3. planka in-out jump
4. pik
5. väderkvarnen
6. Roterande planka-spark ut
7. Crunch planka rulla runt
8. Pendla med benen
9. Simmaren/fällkniv