

3.

Hopprep	700-800 hopp
Ryck med knäböj på raka armar	4 ryck * 4 knäböj
Knäböj med hopp	4*5 50%
Pushpress	3*6
Step up	4*5+5
Omvänd bänkpress (liggande på mage på hög bänk)	3*6
Möllan	3*8+8
Blandade situps	150 st
Bellybackmed viktskiva	3*15