

Helkroppspass styrka

Första varvet 60 sek/övning. Andra varvet 45 sek/övning. Varva station 1 och station 2 med varannan övning. Mellan dem 2 stationerna ska det vara burpees i 30 sek. Exempel:
Så först övning i station 1, sen burpees, sen övning i station 2.

Station 1:

1. Pushups breda
2. Armhävningar breda
2. Smala push ups
3. Smala armhävningar
4. Benböjshopp
5. Sumoböj
6. Utfallshopp
7. Burpees
8. Shuffel armhävning
9. Sittande fällkniven
10. Plankan
11. Burpees

Station 2 på en bänk

1. Dips
2. Breda armhävningar
3. Smala armhävningar
4. Squats sitt ner. Stå upp
5. Squats med upphopp på bänken
6. benböjshopp upp på bänken
6. Bulgariska utfall vartannat ben.
7. Armhävningar fötter på bänken
8. Snabba fötter upp och toucha tårna
9. Plankan, handen touchar bänken
10. Ligg på rygg på golvet/marken, gör höftlyft, fötterna på bänken
11. Gå upp på bänken. Gör ett ben lyft bakåt.