

LANDVETTER IF Hösten 2016



Fyspass 15min - kör rullande schema enligt nedan! Så mga rep som man hinner under 15min.

Pass 1	50st	Squats	
	50st	Utfallshopp/steg	
	50st	Hela situps	Fotsulorna mot varandra!
	50st	Armhävningar	
	20st	Burpees	
Pass 2	40st	Jumpingjacks	
	30st	Hela situps	
	20st	Squatjump	
	10st	Armhävningar	
	5st	Burpees	
Pass 3	100st	Squats	
	90st	Utfall bakåt	
	80st	Utfallshopp	
	70st	MC	
	60st	Höftlyft	Ej hela vägen ner i backen, ständigt press.
	50st	Tåhäv	Parvis, ej hela vägen ner i backen, ständig belastning.
	40st	Situps	
	30st	Jumping Jacks	
	20st	Squatjump	
10st	Burpees		

