

Övning	Sets	Reps			
Utfallssteg	4	15			
Höftlyft	3	10			
Upphopp	4	15			
Tåhävningar i trappa	3	20			
Armgång	2	6			
Diagonal magpress	2	10			
Ljumskpress	2	10			
Höftpress	2	10			
Chins	2	8	Om det finns någonstans att utföra annars Rodden neda		
Rodd med kroppsvikt	2	8	Häng under ett räcke och dra dig upp		
Armhävningar	3	10			
Cirkelträning	3 cirklar x 2 rund	Vila 1,5 minuter mellan Cirklarna	Vila 3 minuter mellan de 2 rundorna		
Utfallssteghopp		20			
Plankan		30 sekunder			
Upphopp		15			
Situps		20			
Höftlyft		10			
Armhävningar		10			