Fyspass 1:

Kondition:

5 km löpning

Styrka:

Utfallssteg 8x3

Höftlyft 8x3

Ljumskpress 10x2

Armgång 6x2

Sidoplankan 8x2 (per sida)

Fyspass 2:

Idioten 5 rep, 1 min vila, 3 set, 3 min vila mellan set

1 rep = till varje line och tillbaka, korta, mitten, långa, mitten korta.

1 set = 5 rep

Avstånd: 10-15-25

Avsluta med stretch/rörelse

Fyspass 3:

Löpning 5 km

Utfallssteg 12x3

Höftlyft 10x3

Diagonalmagpress 10x2 (10 på varje sida)

Armhävningar 15x2

Chins/hängande rodd 10x2

Vadpress på trappsteg 20x3