***Lookdown träning***

 ***styrka Och löpning***

* Knäböj, 16 reps, 4 set
* Utfall, 16 reps, 4 set
* Armhävningar, 16 reps, 4 set
* Rygglyft, 16 reps, 4 set
* Bergsklättrare till armbågen, 16 reps, 4 set
* Situps, 16 reps, 4 set
* Burpees, 16 reps, 4 set
* Ljushopp, 16 reps, 4 set
* Löpning, 5km, 2 gånger veckan (max 6 min/km)

Obligatorisk anmälan efter utfört träningspass via SNAPCHAT

Ett tips är att dela upp träningen på fyra dagar.

//

Nicklas, Christer och Tommy