**CrossFit-övningar x 5 varv**

[](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-thrusters)**[Thruster. X 10](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-thrusters)** [Övningen thrusters får igång dina ben - och din kettlebell. Kämpa på - här stärker du framför allt benmusklerna och armarna.](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-thrusters)

[](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-atomic-sit-ups)**[Atomic sit-ups. X 8](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-atomic-sit-ups)** [Spänn magmusklerna och gör dig redo att svettas med atomic sit-ups.](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-atomic-sit-ups)

[](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-jumping-burpee)**[Lateral jumping burpee. X 6](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-jumping-burpee)** [När du gör burpees får du igång hela kroppen. Här kan du se hur du gör övningen lateral jumping burpee.](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-jumping-burpee)

[](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-commando-push-ups)**[Commando push-ups. X 8](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-commando-push-ups)** [Stärk hela kroppen med denna stentuffa CrossFit-övning! Commando push-ups gör dig superstark på nolltid.](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-commando-push-ups)

[](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-kettlebell-step-ups)**[Kettlebell step-ups. X 8](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-kettlebell-step-ups)** [Kör CrossFit utomhus och använd naturen till dina övningar. Här kan du se hur du gör step-ups med kettlebell.](http://iform.se/traning/crossfit/crossfit-ovningar/crossfit-utomhus-kettlebell-step-ups)