**Fys A-Pojk 4 Juni 2020**

2 och 2

Varv 1 5 övningar

Benböj med puls Max + 5 med hjälp x3

Marklyft Max + 5 med hjälp x3

Marklyft med låsta knän Max + 5 med hjälp x3

Statiska utfall 20/ben x3 (eller max+5)

Statiska utfall med puls 20/ben x3 (eller max+5)

90 grader minst 1min x3

----------------------------------------

Varv 2 5 övningar

Armhävningar max+5 på knä x3

Dips max x3

Fällekniven max x3

Russian twist 30 x3

Axlar fram-sidan-ner max+3 x3

Plankan minst 1min x3

-----------------------------------------