**Fyspass 2**

**Överkropp, mage, rygg**

1. **Uppvärmning, jogga i ca 10 min.**
2. **Puch ups**

* **Kryssarmhävning,16x3**
* **Armhävning, brett mellan tummarna ca 60 cm, gör 20 stycken, vila, upprepa 3 gånger.**

1. **”Svåra hunden” Lyft motsatt arm och ben, byt sida, jobba i 30 sekunder vila i 60, upprepa 5 gånger. Du skall vara helt rak i ryggen!**



1. **Ryggresningar. Ligg på magen med händerna på bakhuvudet, lyft överkroppen från marken 10 gånger och vila sedan, upprepa tre gånger.**
2. **”Ormen” 10x5**
3. **Burpees med högt tempo utan att slarva! 10 st, vila 1 minut, upprepa tre gånger.**

**Avsluta träningspasset med att jogga ner några minuter.**