

WOD 1. (PASS 1.)

10 RUNDOR - VILA EXAKT 1 MIN EFTER VARJE RUNDA
OCH KÖR ALLT UTAN VILA INNAN MIN VILAN!!

5 BURPEES

10 PUSH-UPS

15 JUMPING AIR SQUATS

20 SIT-UPS

VILA 5 MIN EFTER
ALLA 10 RUNDOR.

DÄREFTER !!

BURPEES ON TIME - 3 MIN

GÖR SÅ MÅNGA BURPEES SOM MÖJLIGT PÅ 3 MIN

OCH RÄKNA DEM - SKRIV UPP ANTALET DU KLARAD -

FÖR ATT NÄSTA GÅNG FÖRSÖKA ÖKA REPSEN !!

(PASS 2)

WOD 2.

MÄT UT CA 400m.

INTERVALL = 5 x 400m^(löp) vila 3 min mellan
varje 400m.

DÄREFTER VILA 5 MIN!

SEDAN = 5 x 200m^(löp) vila 1 min mellan
varje 200m.

Delta
kör ni
2 ggr!!!!

Därefter!
40 sekunder PLANKA VILA 20s.
x 5
30 sekunder Hollowrock → vila 30s.
x 5 "väggan"