

Uppvärmning x3

200m

10 squats

6 armhävningar + fällkniv, 1. börja med en armhävning 2. "Gå med händerna mot fötterna som en fällkniv 3. Gå tillbaka till armhävningensposition. Nästa armhävning osv

Den här gången följer vi den här killen

<https://www.instagram.com/p/CCDdH7MgJEa/?igshid=7qewrfflhc1g>

Kolla gärna på filmklippen innan du kör igång träningen så bekantar du dig med övningarna så det blir lättare hålla flyt i passet.

Styrka

Samma pass som sist

Fys fyra rundor max tid 90s per övning, efter 90s starta nästa övning

2x 10s supermanhold (mage) x 10s V-hold (rygg)

10 st sidoplanka böj per sida

10 st deep wide squat side-to-side

8st en-benssquats knä bakom fot

10 st (5+5) plankan raka armar -> armbåge

Kondition

7 rundor med 2min vila

8st armhävningar

Stafett 7m+7m+14m

8st upphopp

Stafett 7m+7m+14m

Vila 90 sekunder