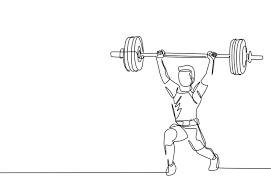
**Pass 2**

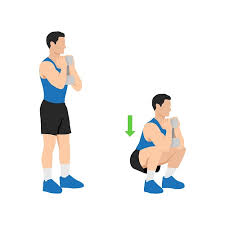
**Styrka/**

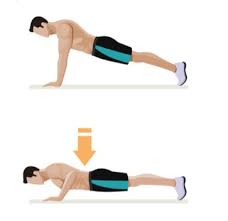
**Tabata**

****

*Testa först utan vikt, känns det bra kan ni använda vikt (viktplatta, sten el annan vikt)*

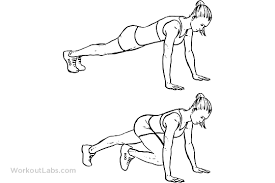
Jobba 20 sek , vila 10

1. Benböj (vikt ca 5 kg) 
2. Burpees med armhävning och upphopp
3. Armhävningar (orkar du inte alla på tå, gå ned på knän)



1. Höga knän
2. Utfall med rotation (Vikt 10 kg)En bild som visar text, skärmbild, Teckensnitt

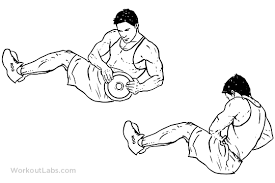
   Automatiskt genererad beskrivning
3. Mountain Climbers



1. Situps
2. Dips på bänk



1. Russian Twist (använd gärna vikt på ca 5 kg)



*UPPREPA OVAN 3 GGR*

*(VILA 1 MIN MELLAN VARJE SET)*

***Avsluta med planka 3X45 sek (vila 30 sek mellan)***