Hemmapass

Pass 1.

100 Airsquats

80 Sit Up

60 Utfallssteg

40 Push Up

20 Burpees

Pass 2. (AMRAP 20 min)

10 Airsquats

5 Burpees

10 Sit Up

10 Push Up

10 Skridskosteg

10 Utfallssteg

Pass 3. (10 – 1)

Shouldertap

Sit Up

Upphopp

Push Up

Utfallssteg

Pass 4.

Löpning 3km

alt

6km cykel

alt

Inlines 3km