

Helkroppspass.

Välj själv hur många repetitioner och varv du vill köra, helt efter tycke och smak : )

Eller prova vårt förslag med 14 repetitioner/steg på varje övning och 5 varv, så snabbt du kan!



*Burpee*



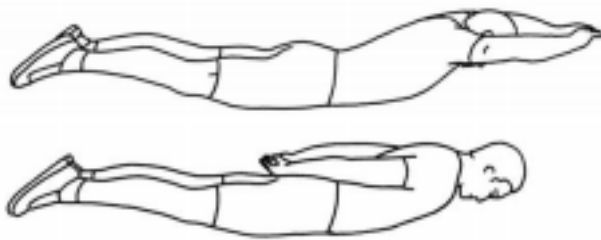
*Utfallssteg med vikt/boll över huvudet*



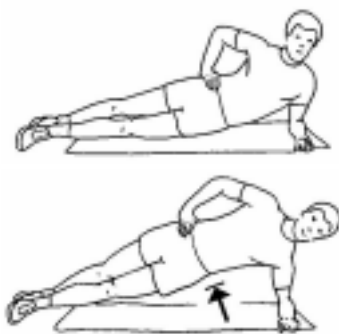
*Armhävningar, på tå eller på knä*



*Björngång, sträva efter att ha knäna så nära marken som möjligt samt en så rak rygg som möjligt när du går framåt.*



*Rygglyft/Jorden runt. Lyft fötter, armar och bröst från marken, jobba i stora simtag med armarna.*



*Sidoplanka med dip, på fötter eller knän.*



*Situp med vikt/boll*



*Krabbgång. Lyft höften så högt du kan och gå framåt.*