

Hemmaträning

AMRAP 20 Minuter

(så många varv som möjligt på 20 minuter)

20 Benböj eller enbensböj 10/ben



10 Armhävning

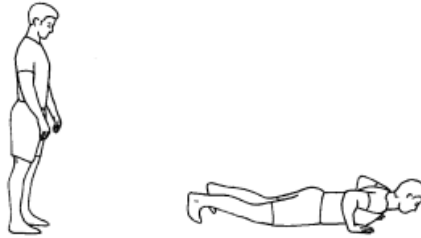


10 Fällknivar



KORPEN

10 Burpees



10 Rygglyft



10 Höftlyft

