Lite olika styrkeövningar:

Nine plattform med vikt

Sit ups med vikt, tryck upp armarna över huvudet

Skridskoskär med vikt

Inåtknä, vinkla tre olika positioner

Dubbelstuds i utfalls läge

Russian sido sit ups

Ben böj med vikt

Solen med vikt

Start position med höga hopp

Planka med diagonal lyft (3sek)

Övningarna kan köras som cirkelpass eller ”Skellefteå pass”. Bra att välja.