# Bålstyrkepass 2

Uppvärmning:

* Höga knän 20m, jogga tillbaka, 10 rygglyft
* Höga knän 20m, jogga tillbaka, 10 situps
* Indianhopp 20m, jogga tillbaka, 10 armhävningar
* Vristjogg 20m, jogga tillbaka, 10 simmaren
* Trasselben 20m, jogga tillbaka, 10 grodhopp
* Trasselben åt andra hållet 20m, jogga tillbaka, 10
* 2 stegringslopp

Styrkepasset, 2 minuters vila mellan varje set.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Set 1, 30 reps av allt**SitupsSmåjävlarMetronomenRygglyftSitupsSmåjävlarMetronomenRygglyft | **Set 2, 20 reps av allt**ArmhävningarDipsSimmarenSaxningarArmhävningarDipsSimmarenSaxningar | **Set 3, 50 reps av allt**SitupsSmåjävlarSaxningarSimmarenMetronomenSmåjävlarSaxningarSimmaren | **Set 4, 1 min av allt**PlankanFinska solstolenSido-plankanPlanka med knädroppFinska solstolen |

Nerjogg 2 varv

Stretch