# 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**  Situps  Småjävlar  Metronomen  Rygglyft  Situps  Småjävlar  Metronomen  Rygglyft | **Set 2, 20 reps av allt**  Armhävningar  Dips  Simmaren  Saxningar  Armhävningar  Dips  Simmaren  Saxningar | **Set 3, 50 reps av allt**  Situps  Småjävlar  Saxningar  Simmaren  Metronomen  Småjävlar  Saxningar  Simmaren | **Set 4, 1 min av allt**  Plankan  Finska solstolen  Sido-plankan  Planka med knädropp  Finska solstolen |

Nerjogg 2 varv

Stretch