**Mix**

**Grön vecka**

**4 min hopprep**

**Crossfit 10 varv skriv upp tiden**

**Wallclimbs 5**

**Burpees 10**

**KB swing 10**

**100m löpning**

**Gul vecka**

**4 min hopprep x2 (vila 3 min)**

**Crossfit 10 varv skriv upp tiden**

**Wallclimbs 5**

**Burpees 10**

**KB swing 10**

**Airsquats 20**

**200m löpning**

**Röd vecka**

**4 min hopprep x3 (vila 3 min)**

**Crossfit 10 varv skriv upp tiden**

**Wallclimbs 5**

**Burpees 10**

**KB swing 10**

**Airsquats 20**

**400m löpning**