**PASS 1 -- 30min**

5 minuter uppvärmning. (löpning samt stretchning)

Gör nedan övning i tempo 40/20 (arbete 40 sekunder vila 20 sekunder) Efter varje varv vilar ni 1 minut. 3 varv

* Utfallssteg
* Armhävningar
* Skidåkaren
* Plankan
* Crunches/fingrar till tå
* Burpee

4 minuter nedjogging samt stretchning.

**OBS det är inte fel att jogga och stretcha lite längre**

**PASS 2 -- 30min**

5 minuter uppvärmning. (löpning samt stretchning)

Mät upp ca 10 meter med hjälp av koner eller annat lämligt.

Passet genomförs enligt nedan

Börja med snabba fötter, när 20 sek gått sprinta 10 meter och genomför 5 Burpee, vila 30 sekunder.

Genomför detta 5 gånger, minska med en Burpee varje varv.

5 minuter nedjogging samt stretchning.

**OBS det är inte fel att jogga och stretcha lite längre**