

PASS I

1. Uppvärmning

10-15 min

- Löpning 5 min (1 km)
- Krigsdans/indiahopp 2 min
- Armhävningar 2 x 10
- Situps 2 x 10
- Utfallssteg med kroppsvridn.
alla James Bond med pistol.
- Kolmasken/spiderman

2. Kondition

28 min

- Löpning/inlines
3 min 70-80% tempo
- 1 min vila gåtart
- 7 repetitioner

3. Minislinga

12-18 min

30 sec arbete/vila

2-3 repetitioner

- Burpis
- Planka knädrag
- Fällkniven
- Stridskøhopp
- Sido plankan 15+15 sec.
- Benböj (gärna med vikt)

4. Nedjogg och stretch

5-10 min

PASS II

1. Uppvärmning

10-15 min

2. Kondition

- 200m 80-90% (30sec)

30 sec. vila

20 min

20 repetitioner

3. Minislinga

10-15 min

- Sidoplanka Saxa nedre ben

framåt bakåt 15+15 sec.

- Sittande glidning 

30sec arbete/vila

- Grodhopp

2-3 repetitioner

- Burpis

- Sitt ups

4. Hård kropp

- Tackla vägg (H) (1,5m itrån)

- Armhävning

5 min

- Tackla vägg (V)

30 sec. 10 repetitioner

5. Nedjogg/strech

5-10 min