Styrka

Uppvärmning 200 hopp med hopprep

HANTLAR

3 varv: 15-12-9 repetitioner

Deadlift

Gorilla jumps

Front Lunge framåt/bakåt/ - alternera sida

Front Lunge sida - alternera sida

Frontsquats

Thruster

Pushups

Renegade row

L sit över db/

Goblet crunch

Russian twist

GUMMIBAND

3 varv: 15-12-9 repetitioner

Squats

Utfallsposition med press

Thruster

Sidledsgång

Låg rodd

Hög rodd

Biceps curl

Bröstpress

Bröst flyes

Triceps press

Axellyft framåt

Axellyft åt sidorna

Liggande mage, band över fötterna.

Bål rotation