

## **Pass 1 Styrka**

Uppvärmning "Lufsa" 10 min

AMRAP i 10 min x 2 Vila 2 min mellan

20 utfallssteg(10 per ben)

20 armhävningar

20 sit-ups

20 ryggresningar

Stretcha

## **Pass 2 Styrka**

Uppvärmning "Lufsa" 10 min

AMRAP i 10 min x 2. Vila 2 min mellan

10 höga upphopp

20 armhävningar

20 fällkniven

20 ryggresningar

Stretcha

## **Pass 3 Löpning**

Uppvärmning "Lufsa" 10 min

Distanslöpning 5-7km ca 30 min

Nedjoggning 5 min

Stretcha

## **Pass 4 Löpning**

Uppvärmning "Lufsa" 10 min

Intervaller 3 x 4 min. Vila 1 min mellan

Nedjoggning 5 min

Stretcha

## **Pass 5 Gym**

Uppvärmning 10 min

Cykel, löpband, roddmaskin

Knäböj bak 4 x 8 reps

Frivändning 4 x 8 reps

Marklyft 4 x 8 reps

Stretcha

## **Pass 6 Gym**

Uppvärmning 10 min

Cykel, löpband, roddmaskin

Ryck 4 x 8 reps

Knäböj fram 4 x 8 reps

Frivändning 4 x 8 reps

Stretcha