

## **KOMBOPASS**

(Börja alltid med en liten uppvärmning med jogg och stretch)

### **Pass 1:**

Löpning 8 min 85-95 % av kapacitet  
100 armhävningar  
200 fällkniv  
300 knäböj  
(Kan göras som cirkelträning 10 varv 10  
armhävningar, 20 fällkniv och 30 knäböj)  
Löpning 8 min 85-95 %  
Tid:

### **Pass 2:**

Amrap (As many reps as possible) 60 min  
600 m löp/2-3 min löp  
10 armhävning  
10 burpees  
10 diagonala fällkniv  
10 knäböj  
Gör så många varv ni hinner på 60 min

### **Pass 3:**

1 chins (Gummiband eller hjälp)  
250m/1 min löp  
2 chins  
500 m/2.30 min löp  
3 chins  
750 m/ 3.30 min löp  
4 chins  
1000 m/4.30 min löp  
5 chins  
750 m/3.30 min löp  
4 chins  
500 m/2.30 min löp  
3 chins  
250 m/ 1 min löp  
2 chins  
250m/1 min löp  
1 chins

### **Pass 4:**

Amrap 40 min:  
5 burpees  
10 armhävningar  
15 fällkniv  
20 knäböj  
Var 4:e minut: 1 min plankan  
Så många varv ni hinner på 40 min.