

1000 reps Eller max 50 minuter, jobba gärna i par!

☐ 50	squats med kb	☐ 50
☐ 50	plankan med axelklapp	☐ 50
☐ 50	marklyft hö ben	☐ 50
☐ 50	marklyft vä ben	☐ 50
☐ 50	situps med kb	☐ 50
☐ 25	bicepscurl	☐ 25
☐ 100	sving	☐ 100
☐ 25	halo (runt huvudet)	☐ 25
☐ 50	utfall sidosteg hö	☐ 50
☐ 50	höftlyft med kb	☐ 50
☐ 50	mountain climbers	☐ 50
☐ 50	hakdrag	☐ 50
☐ 50	utfall sidosteg vä	☐ 50
☐ 50	skalbaggen	☐ 50
☐ 50	sittande twist	☐ 50
☐ 50	amerikansk sving	☐ 50
☐ 50	sving med handbyte	☐ 50
☐ 50	bröstpress	☐ 50
☐ 25	Stående rodd vänster	☐ 25
☐ 25	Stående rodd höger	☐ 25
☐ 50	skridskohopp	☐ 50
☐		☐