

1000 reps Eller max 50 minuter

☐ 50	squats med kb	☐ 50
☐ 50	bröstpress	☐ 50
☐ 50	marklyft enben hö	☐ 50
☐ 50	marklyft enben vä	☐ 50
☐ 50	situps med kb	☐ 50
☐ 50	utfall bakåt	☐ 50
☐ 50	höftlyft med kb	☐ 50
☐ 50	tå-klapp i plankan	☐ 50
☐ 50	sving	☐ 50
☐ 50	hakdrag	☐ 50
☐ 50	mountain climbers	☐ 50
☐ 50	bicepscurl	☐ 50
☐ 50	deadbug (med KB)	☐ 50
☐ 50	sittande twist	☐ 50
☐ 50	tåhävningar med KB	☐ 50
☐ 50	sving med handbyte	☐ 50
☐ 50	london bridge	☐ 50
☐ 50	Stående rodd vänster + höger	☐ 50
☐ 50	rygglyft	☐ 50
☐ 50	skridskohopp	☐ 50

Ta med liggunderlag, kb, penna