**Styrkeövningar södra p-11**

Knäböj 10x3

Utfall 10x3

Armhävningar 10x3

Situps 10x3

Situps sne 10x3

Rygglyft 10x3

Planka 30 sek x2

(vila en stund mellan seten) Tidsåtgång ca 15 minuter.

Tänk på teknik vid alla övningar.