

Styrkepass P19

Moment	Pass 1	Pass 2
Uppvärmning	Cykla/ro/spring Utfallssteg 10 min	Cykla/ro/spring Utfallssteg 10 min
Ben, bål, balans	Knäböj 4 x10	Knäböj 4x10
Baksida lår	a) Nordic hamstring 3x5 b) Lårcurlmaskin 3x8 c) Lårcurl boll 3x10	Marklyft (rumänska) 3x10
Ben, bål, balans	a) Enbensknäböj 3x6 b) Bulgarian split 3x8	Medicinbollskast 3x20
Bål	Brutalbänk/maghjul 3x12 Russian twist 3x25	Sidoplanka 3x30 sek Fällkniv 3x25
Explosivitet	Dubbla box jumps 30 st	Kettlebell swings + upphopp 3x10
Rygg, armar	Skivstångsrodd 3x10	Chins 3 x max

Bonuspass

The 300

Antal	Övning	Vikt/längd/höjd
25	Chins	
50	Marklyft	50kg
50	Armhävningar	
50	Box jumps	55 cm
50	Floor vipers	50 kg
25x2	Kettlebell clean and press	12 kg
25	Chins	

Amrap 4 times

Antal	Övning	Övrigt
30	Medicinboll kast	6 kg
20	Armhävningar	
10	Burpees	
5	Chins	
<i>Kör så många rundor du hinner på exempelvis 30 minuter</i>		