



## Styrkepass/muskel utthållighet

Amrap ( så många rundor som möjligt på 20 min av: )

1. 20 reps pushups
2. 20 reps Shoulder tap
3. 20 reps situps
4. 20 reps clap crunch
5. 20 reps Air squat jump

Emom ( varje minut på minuten av:)

1. 5 reps Burpees
2. 5 reps Pushups
3. 5 reps Mt climbers = totalt 25 reps varje minut
4. 5 reps squats
5. 5 reps split squat jump

" Dem flesta övningarna kan ni. Googla eller skicka sms till mig på: 0703588860

Mvh Kevin Eriksson

