

Hemma träning 2ggr/vecka

Pass 1, 2 omgångar

V-Ups 15st

Utfall 15/15 

Armhävningar 15st 

Upphopp 20st

Burpees 10st

Situps 15/15 

Mountain Climbers 35st

Pass 2, 3 omgångar

Burpees 8st 

Armhävningar 8st 

Situps 10st 

Burpees 8st 

Armhävningar 8st 

Situps 10st 

Pass 3, 2 omgångar

V-ups 15st

Utfall 15/15

Armhävningar 15st 

Upphopp 20st

Situps 15/15 

Mountain climbers 35st