

Pass 1

Uppvärmning/ kondition

12 min av rodd/stak/cykel/löpband

Styrka

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. Knäböj | 3x10 |
| 2. Utfall med hantlar | 3x8+8 |
| 3. Axelpress med hantlar | 3x8 |
| 4. Rodd i TRX | 3x10 |
| 5. Fällkniv | 3x10 |
| 6. Floorwhipers | 3x6+6 |

Kondition

12 min av rodd/stak/cykel/löpband