

# Pass 3

## Uppvärmning/ kondition

**12 min av rodd/stak/cykel/löpband**

## Styrka

- |                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| <b>1. Marklyft</b>                | <b>3x10</b>  |
| <b>2. Utfallbakåt med hantlar</b> | <b>3x8+8</b> |
| <b>3. Hantelpress</b>             | <b>3x8</b>   |
| <b>4. Rodd i TRX</b>              | <b>3x10</b>  |
| <b>5. Fällkniv</b>                | <b>3x10</b>  |
| <b>6. Kristus</b>                 | <b>3x6+6</b> |

## Kondition

**12 min av rodd/stak/cykel/löpband**