

Pass 4

Kondition 45 min:

Välj 3 av rodd/stak/cykel/löpband/crosstrainer och kör 15 min på varje. Du har 1 min vila då du byter.

Cirkelträning:

Jobba 45 sek vila 45 sek, 2 varv

- Frivändning och press
- Liggande benlyft
- Omvänd rodd i stång
- Battlerope
- Wallballs