

Pass 6

Uppvärmning

10 min av löpning/crosstrainer/cykel

Del 1

12 min av:

Rodd 1 min, 10 thrusters + 5 burpees osv....

Del 2

12 min av

Rodd 1 min, 10 hela situps + 5 burpees osv...

Avslutning

15 min av löpning/crosstrainer/cykel