

# **Pass 5**

## **Uppvärmning**

**10 min av löpning/crosstrainer/cykel**

## **Del 1**

**12 min av:**

**Stak 1 min, 20 utfallssteg + 5 burpees osv....**

## **Del 2**

**12 min av**

**Stak 1 min, 10 däckflipp + 5 burpees osv...**

## **Avslutning**

**15 min av löpning/crosstrainer/cykel**