

Crosspass 7

Uppvärmning 10 min löpband gå/jogga

Kondition 1:

Rodd 7 x 2 min jobb 1 min vila

Styrka:

6-9-12

- Armhävningar
- Hiva medicinboll (klabb)
- Knäböj

Kondition 2:

2 & 2

Skierg 2x6 min 30/30

Mage:

2 x 3 min blandade magövningar

Välj 6 olika magövningar. Kör varje övning 30 sek sen byter du övning utan vila.