

2 övningar / station

Vilken väljer du?



Knäböj



Utfallssteg bakåt



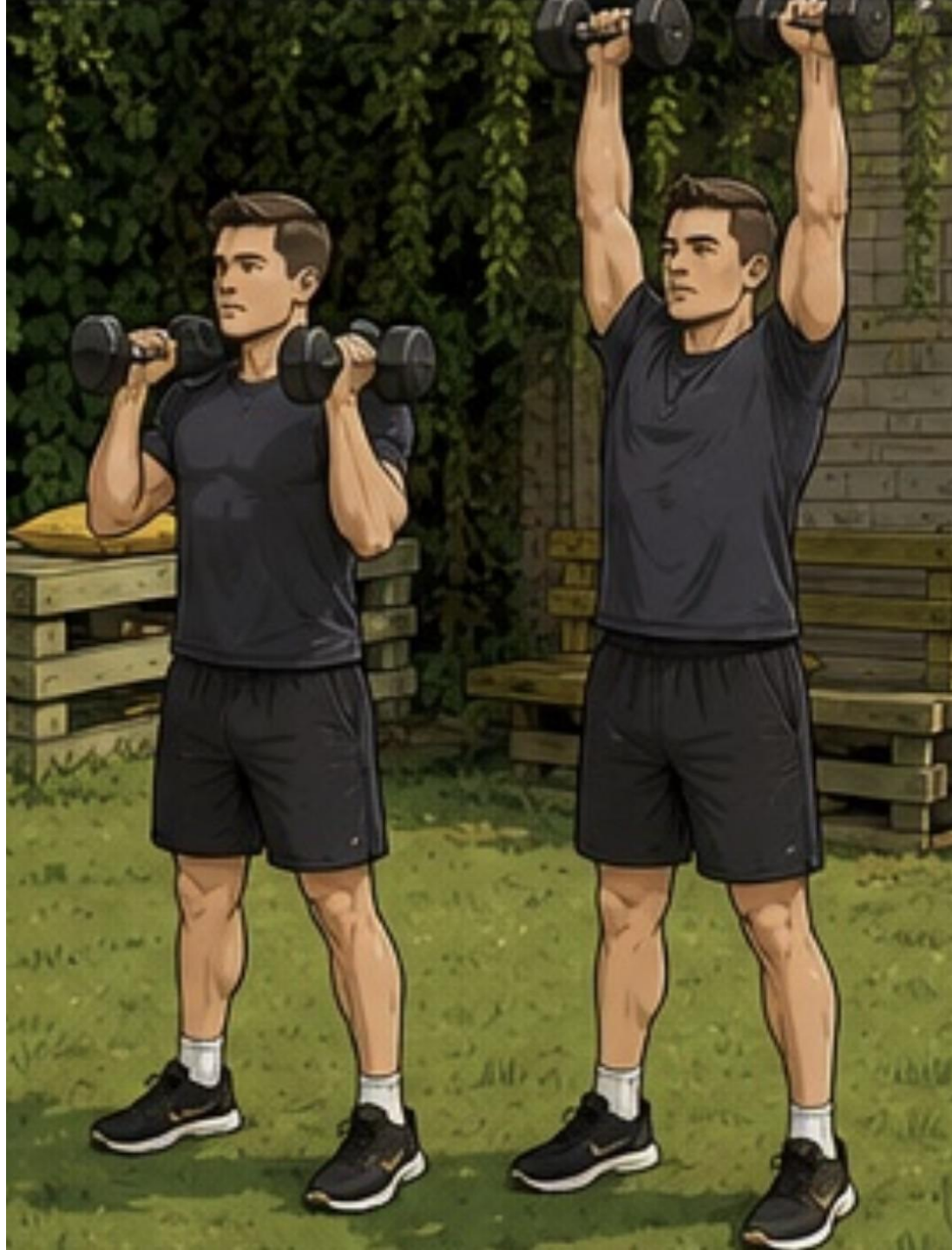
Armhävningar



Plankan



Sidoplanka



Axelpress



Mountainclimbers



Höftlyft



Utfallssteg
framåt



Rygglyft



Burpees



Bulgariska utfall



Twist



Balans på ett ben



Sidoutfall



Overhead squat



Utfall med
överkroppstwist



Framåtböjning
med pinne



Sidolyft med hantlar



Tricepspress ovanför huvudet



Marklyft med hantlar



Djup knäböj med
tåhävningar



Diagonala situps