

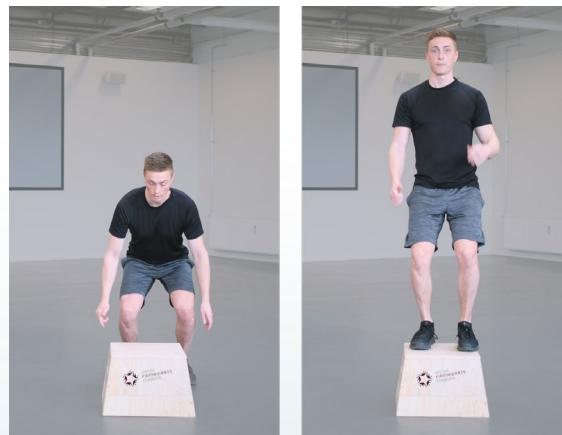
8 øvelser - 15 min.

20 sek. arbejde / 10 sek. pause - 3 runder

1. Stående roning



2. Box jump



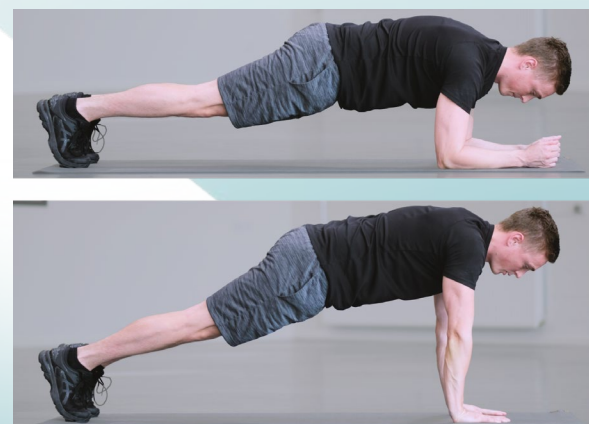
3. Goblet squat



4. Skøjtehop



5. Planke med bevægelse



6. Udfald



7. Mavebøjninger



8. Løb



Er du i tvivl?
Klik på øvelsen og få
vist en video af,
hvordan du udfører
øvelsen korrekt.

