

Vilken del av semnan gillar du bäst?

Locket 10 burpees, 30 sek jägarvila,
30 sek sidoplanka per ben

Mandelmassan 15 krysshopp,
15 utfallssteg per ben, 10 armhävningar

Bullen 30 sek twisthopp, 15 utfallssteg
per ben, 30 sek sidoplanka per sida

Grädden 30 sekunder höga knän,
15 rygglyft, 10 armhävningar



KORPEN

 Svenska Motions-
idrottsförbundet