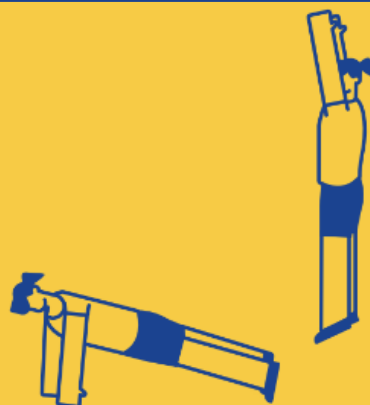


Locket

10 burpees



**30 sekunder
jägarvila**



**30 sekunder
sidoplanka/
per sida**



Bullen

**30 sekunder
twisthopp**



**15 utfallssteg/
ben**

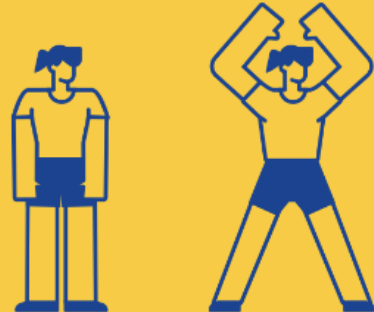


**30 sekunder
sidoplanka/
sida**



Mandelmasssan

15 krysshopp



**15 utfallssteg/
ben**



10 armhävningar



Grädden

30 sekunder
höga knän



15 rygglyft



10 armhävningar

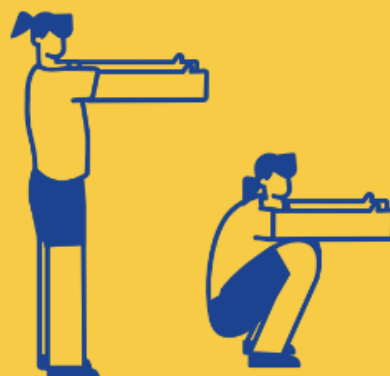


Gillar inte semla

15 rygglyft



20 benböj



10 armhävningar

