

## SKAPA DIN WORKOUT – STAVA ETT ORD

- A. 20 Situps
- B. 10 Armhävningar på tå
- C. 10 Burpees
- D. 10 st Fällknivar
- E. 30 knäböj
- F. 30 Sek sidoplanka på varje sida
- G. Plankan 30 sek
- H. 10 Burpees
- I. 30 Sek snabba fötter
- J. 10 Utfall (på varje ben)
- K. 40 st höga knän
- L. 15 Rygglyft (superman)
- M. Plankan 30 sek
- N. 10 Armhävningar på tå
- O. 10 st höga upphopp
- P. 20 st cykelcrunches
- Q. 15 st långa grodhopp
- R. 40 st mountinclimbers
- S. 90 grader mot vägg 1 min
- T. 20 st höftlyft
- U. 15 st höga upphopp
- V. Jogga på stället 30 sek
- W. 30 knäböj
- X. 10 Burpees
- Y. 10 Höftlyft
- Z. 15 situps
- Å. 10 upphopp
- Ä. 10 utfall på varje ben
- Ö. 15 armhävningar