

30 sekunder af øvelsen - 20 sekunders pause. I alt 3 omgange.

Styrketræning A:

Squat
Faldskærm
Reverse crunches
Handwalk
Gåmave
Bagbensstræk m. elastik
Bike crunches
Lateral lunge
Planke (1 minut)
Burpees

Styrketræning C:

Foldekniv
180 squat
Planke med armløft
Glute bridge - hofteøft
Planke m. høje knæ
Mtn. Climbers
Faldskærm
Flutter kicks
Wall sit (1 minut)
Burpees