**7:an** (modifierad)

Lugn löpning/jogg 20-30 min

* 7 st pikarmhävningar (<https://www.youtube.com/watch?v=b0vch_GRr-k>)
* 7 st thrusters (<https://www.youtube.com/watch?v=_BEEIbeORZk>) ta nåt tyngre i händerna en bok, sten, järnspett etc.
* 7 st fällkniv (<https://www.youtube.com/watch?v=lkLSRBlTJV0>)
* 7 st armhävningar
* 7 st upphopp (<https://www.youtube.com/watch?v=lwewPV89uBA>)
* 7 st situps
* 7 st burpees

**Cooper**

10 varv så snabbt du kan

* 10 burpees
* 10 air squats
* 10 armhäv
* 10 sit ups

Kombinera med dynamisk rörlighet 20 min

**Filthy fifty** (modifierad)

Uppv 10 min jogg

* 50 upphopp
* 50 armhäv
* 50 utfallssteg
* 50 fällkniv
* 50 air squats
* 50 burpees