

AMRAP pass utan redskap 12 minuter av:

10 upphopp upp på låda eller bänk, alternativt vanliga upphopp på stället när du blir trött.

10 armhävningar, på tå eller knä, gör på tå så länge du orkar, variera bredden på dina händer så orkar du fler!

20 mountainclimbers, det vill säga, tio indrag med knät mot bröstet från plankposition på varje ben.

20 utfallssteg, 10 på vardera ben.

Träning - Hela kroppen, utan vikter

Fokus: Styrka och konditionsträning

Utrustning: Ingen

7 övningar, 4 set, ungefär 45 minuter

Övning 1

Knäböj: 20 reps, 4 set

Valbart: Lägg till hopp för att göra det svårare

Övning 2

Utfall: 20 reps, 4 set

Valbart: Lägg till hopp för att göra det svårare

Övning 3

Armhävningar: 10 till 15 reps, 4 set

Övning 4

Rygglyft – Stålmannen till normal: 10 reps, 4 set

Övning 5

Bergsklättrare till armbågen: 20 reps, 4 set

Övning 6

Situps: 15 till 20 reps, 4 set

Övning 7

Burpees (upphopp med armhävning): 15 till 20 reps, 4 set

Träning:

- Knäböj, 20 reps, 4 set
- Utfall, 20 reps, 4 set
- Armhävningar, 10 till 15 reps, 4 set
- Rygglyft, 10 reps, 4 set
- Bergsklättrare till armbågen, 20 reps, 4 set
- Situps, 15 till 20 reps, 4 set
- Burpees, 15 till 20 reps, 4 set