

Crossfit - I go u go!



Del 1

Träningspasset utförs i par.

Person A: Hopprep medel- till högintensivt så lång tid det tar för person B att utföra sina övningar.

Person B: 10 armhävningar (vanliga eller m. knä), 15 rygglyft, 10 russian twist, 10 burpees, 10 situps, 20 hand till fot (diagonalt).

När du är klar byter du med person A osv.

Så många varv ni hinner på 20 min



Del 2

Träningspasset utför i par.

Person A: Hopprep medel- till högintensivt så lång tid det tar för person B att utföra sina övningar.

Person B: 15 knäböj med skivstång eller utan, 10 militärpress med skivstång+vikt, 10 rodd med skivstång+vikt, 10 upphopp, 20 mountain climb (för båda benen). När du är klar byter du med person A osv.

Så många varv ni hinner på 20 min

SLUT! BRA JOBBAT!!