

## AMRAP-modellen

AMRAP står för "As Many Rounds As Possible". Här väljer du nedanstående övningar som du gör t ex 15 repetitioner av innan du går till nästa övning. Gör så många rundor du kan inom det antal minuter du ska träna. Vi kommer att köra 5 set av varje övning och göra 15st repetitioner på varje övning

