

# Droptrening

## Oppvarming

- Powerwalk eller jogg – 10 min
- Jumping Jacks – 30 stk
- Burpees – 10 stk

## Aktivitet- reps

15 sekunder hvile mellom øvelsene

- 50 Knebøy
- 45 Rygghev
- 40 Slides (20 hver vei)
- 35 Situps
- 30 Gående utfall
- 25 Russian Twists
- 20 Spensthopp
- 15 Pushups
- 10 Mountain Climbers
- 5 Burpees

Ferdig!

Utfordring? Gjør det samme bare oppigjen.