

Sirkeltrening

4 runder totalt med 3 min hvile mellom hver sirkel.

Oppvarming

- Powerwalk/ jogg 20 min

Aktivitet- tid/ reps- hvile

- Gående utfall - 20 - 20 sek
- Armhevninger - 10 - 20 sek
- Spensthopp - 10 - 20 sek
- Side planken venstre - 30 sek - 20 sek
- Knebøy - 20 - 20 sek
- Side planken høyre - 30 sek - 20 sek
- Slides høyre side - 20 - 20 sek
- Situps - 20 - 3 min
- Slides venstre side - 20 - 20 sek