

Utomhusträning

	Övningar	AMRAP	Vila	Vikt
Pass 1	Låd hopp/step up Hängande/liggande benlyft Latsdrag X 10 reps	AMRAP X 20min	Minimalt	En AMRAP = så många varv du hinner på 20 minuter
Pass 2	Knäböj med upphopp Utfallssteg Burpees X 10reps	AMRAP X 20min	Minimalt	Om du möter motstånd i din återhämtning så får du sänka vikten.
Pass 3	Löpning i 30 min, Nybörjare? = prattempo Avsluta med 10 push-ups		120sek mellan löptur och push-ups	Kom ihåg att träning ska vara kul, men "lätt" ska den inte direkt vara. Det behöver kännas för att vi ska utvecklas.