

SUPERSET

TRÄNA I 5 MINUTER - PULS - STYRKA - KORDINATION

Genomför två övningar i direkt följd två gånger, utan att vila emellan. Utför övningarna under 30 sekunder eller reglera tiden så den passar dig. Pausa efter varje set. Följ mallen och markera utförda övningar.

30 sek **KRYSSHOPP**

30 sek **UTFALLSSTEG**

30 sek **KRYSSHOPP**

30 sek **UTFALLSSTEG**

15 sek **PAUS**

30 sek **SKORPIONEN**

30 sek **SKALBAGGEN**

30 sek **SKORPIONEN**

30 sek **SKALBAGGEN**

45 sek **PAUS**

30 sek **DIPS**

30 sek **KNÄBÖJ**

30 sek **DIPS**

30 sek **KNÄBÖJ**



Scanna in QR-koden för att se hur övningarna utförs.

