



Armhävningar mot bänk

$$\square + \square + \square = \square$$

Dips på en bänk

$$\square + \square + \square = \square$$

Plankan med fötterna på en bänk och händerna mot marken.

$$\square + \square + \square = \square$$

Knäböj

$$\square + \square + \square = \square$$

Bergsklättring mot en bänk

$$\square + \square + \square = \square$$

Upphopp

$$\square + \square + \square = \square$$