

MÅNDAGSPULS

BEN

- 1 Squatjump - 9 Utfallssteg
- 2 Squatjump - 8 Utfallssteg
- 3 Squatjump - 7 Utfallssteg
- 4 Squatjump - 6 Utfallssteg
- 5 Squatjump - 5 Utfallssteg
- 6 Squatjump - 4 Utfallssteg
- 7 Squatjump - 3 Utfallssteg
- 8 Squatjump - 2 Utfallssteg
- 9 Squatjump - 1 Utfallssteg



MÅNDAGSPULS

BEN

- 1 Knäböj - 9 Burpees
- 2 Knäböj - 8 Burpees
- 3 Knäböj - 7 Burpees
- 4 Knäböj - 6 Burpees
- 5 Knäböj - 5 Burpees
- 6 Knäböj - 4 Burpees
- 7 Knäböj - 3 Burpees
- 8 Knäböj - 2 Burpees
- 9 Knäböj - 1 Burpees



TISDAGSPULS

ARMAR

- 1 Cirklar med armar - 9 Dips
- 2 Cirklar med armar - 8 Dips
- 3 Cirklar med armar - 7 Dips
- 4 Cirklar med armar - 6 Dips
- 5 Cirklar med armar - 5 Dips
- 6 Cirklar med armar - 4 Dips
- 7 Cirklar med armar - 3 Dips
- 8 Cirklar med armar - 2 Dips
- 9 Cirklar med armar - 1 Dips



TISDAGSPULS

ARMAR

- 1 Armhävning - 9 Skorpionen
- 2 Armhävningar - 8 Skorpionen
- 3 Armhävningar - 7 Skorpionen
- 4 Armhävningar - 6 Skorpionen
- 5 Armhävningar - 5 Skorpionen
- 6 Armhävningar - 4 Skorpionen
- 7 Armhävningar - 3 Skorpionen
- 8 Armhävningar - 2 Skorpionen
- 9 Armhävningar - 1 Skorpionen



ONSDAGSPULS

BÅL

- 1 Sit-ups - 9 Liggande cirklar i luften
- 2 Sit-ups - 8 Liggande cirklar i luften
- 3 Sit-ups - 7 Liggande cirklar i luften
- 4 Sit-ups - 6 Liggande cirklar i luften
- 5 Sit-ups - 5 Liggande cirklar i luften
- 6 Sit-ups - 4 Liggande cirklar i luften
- 7 Sit-ups - 3 Liggande cirklar i luften
- 8 Sit-ups - 2 Liggande cirklar i luften
- 9 Sit-ups - 1 Liggande cirklar i luften



ONSDAGSPULS

BÅL

- 1 Sidoplank med lyft - 9 Sidocrunches
- 2 Sidoplank med lyft - 8 Sidocrunches
- 3 Sidoplank med lyft - 7 Sidocrunches
- 4 Sidoplank med lyft - 6 Sidocrunches
- 5 Sidoplank med lyft - 5 Sidocrunches
- 6 Sidoplank med lyft - 4 Sidocrunches
- 7 Sidoplank med lyft - 3 Sidocrunches
- 8 Sidoplank med lyft - 2 Sidocrunches
- 9 Sidoplank med lyft - 1 Sidocrunches

