

Uge 33

Mandag

noget sjovt

Tirsdag

3 x 30s, 20s pause (+10 bonus)

- lunges
- mountain climbers
- rygbøjninger
- hofteløft
- mavebøjninger
- benløft på maven

Skulder øvelser

Onsdag

3 x 30s, 20s pause (+10 bonus)

- diagonal ryg
- Planke med benløft
- makker squat (vend mod hinanden)
- flyvinger? (lig på maven med armene strakte ud til siden og løft så armene)
- Diagonal benløft
- Negative armstrækkere

Skulder øvelser

Fredag

Løb (3 omgange)