
CHALLENGE M.E.

2 Augusti - PÅ TID

Värm upp på valfritt sätt i MINST 10 minuter. Se till att bli varm i kroppen och att du har stretchat ordentligt för att undvika skador.

Pass: Du ska på tid utföra följande övningar på tid. Notera tiden, spara den och skicka till hej@marathonemma.se i slutet av veckan tillsammans med övriga träningsnoteringar.

50 Bergsklättrare
40 Armhävningar
40 Knäböj
40 Situps

50 Bergsklättrare
20 Armhävningar
20 Knäböj
20 Situps

50 Bergsklättrare
30 Armhävningar
30 Knäböj
30 Situps

50 Bergsklättrare
10 Armhävningar
10 Knäböj
10 Situps

Glöm inte att varva ned och stretcha!

Lycka till!