



Mission Strong Snättringe Exercise

Den våghalsige gör alla övningar i bokstavsordning. Den kloke gör de övningar som ingår i ditt namn. Minimum är dock 20 min.

A – Plankan 30 sekunder

B – 20 st utfallssteg

C – 10 st situps

D – 20 st rygglyft

E – 15 st spänsthopp

F – 10 st Burpees

G – 10 st Benböj

H – 10 st armhävningar

I – 30 st höga knän

J – 15 st dips

K – Jägarvila 60 sekunder

L – 20 st kissande hunder/ben

M – Sidoplankan 30 sekunder/sida

N – 30 st spänsthopp

O – 30 st step-up

P – 20 st dynamiska planka

Q – 10 st upphopp

R – 20 st köttbulle till båt

S – 15 st armhävningar

T – Plankan 45 sekunder

U – 20 st mountain climb

V – 30 st benböj

W – 20 st utfallsteg dynamiskt hopp

X – 20 st dips

Y – plankan med axeldutt 30 sekunder

Z – 20 st upphopp

Å – 20 st situps

Ä – 20 st stepup

Ö – 20 st armhävningar

