

Allmäncirkel onsdagar

Varje övning körs 30sekunder, med 10-15sekunders vila mellan varje övning för att hinna byta station. Cirkeln körs 2 varv.

När ni kört cirkeln 4-5veckor kan ni öka till 45sekunder på varje övning.

1. [Armhävningar](#)
2. [Bencirklar](#)
3. [Burpee](#)
4. [Kissande hunden](#)
5. [Crunches](#)
6. [Box-jumps använd låg låda typ 10-15cm](#)
7. [Bänkdips](#)
8. [Höftlyft](#)
9. [Superstar hopp](#)
10. [Ryggresningar](#)
11. [kålmasken](#)
12. [Jakthunden](#)
13. [Utfallsteg med armföring](#)
14. [Plankan](#)
15. Hopprep
16. [Rumplyft med utåt och inåtföring](#)
17. [Step-up sida till sida](#)
18. [Vindrute torkaren](#)
19. [Benböjshopp](#)
20. [Axelpress med hantlar](#)
21. [Ball Slams](#)
22. [Shuttle runs](#)

Här kommer lite extra övningar om ni känner att ni behöver fler stationer, eller om ni vill variera lite



1. [Kettlebell frivändning + press](#)
2. [Goblet squat](#)
3. [Plankan med arm och benlyft](#)
4. [Draken](#)
5. [Pistolsquat](#) Kör så djupt de klarar av, man kan t.ex. köra ner till bänk eller låda.
6. [Overhead squat](#) kör med pinne eller de lätta skivstängerna i gymmet.
7. [Wall climbs](#)