Tränings pass v23

Uppvärmning:
2 varv:
Jumping jacks x 30
dynamic squat x 10

Trapp intervaller:
(1 set = 8-10 trappsteg)

10 set med snabba fötter på varje trappsteg
Vila 2 min
10 set med snabba fötter vartannat trappsteg
Vila 1 min
10 set med snabba fötter med två steg upp och ett tillbaka sen två till upp och sen ett tillbaka hela vägen upp
Vila 2 min
10 set med snabba fötter på varje