Tränings pass v22

Uppvärmning:
2 varv:
Jumping jacks x 30
Jogga 200 m
dynamic squat x 10

Huvudpasset:
Övningarna görs i följd.
AMRAP x 30 (As Many Reps As Possible)

situps x 15
back extensions x10
mountain climbers x 10
towel rows x 15