



# Enkla övningar utan gym

Hitta antal repetitioner som passar dig sedan kör x3

## 1. Armhävningar



15st



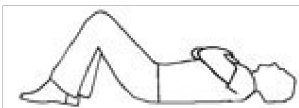
## 2. Dips

Använd en bänk eller soffkanten.



15st

## 3. Situps



15st

## 4. Plankan



1min



## 5. Utfallsteg



10st/ ben

## 6. Höftlyft



15st



## 8. Rygglyft



15st



## 9. Kissande hunden



10st/ben

