



# Enkla övningar utan gym

## Träning

Djupa hopp upp för backen 20st x 3  
Gå nerför i fartställning baklänges till startpunkten

Hoppa baklänges upp 20st x 3  
Gå nerför i fartsällning framåt till startpunkten

Utfall upp 20st (10/10) x 3  
Gå nerför vanligt till startpunkten

Hoppa sidledes 15/15 x 3  
Gå nerför baklänges till startpunkten

Armhävningar 20 x 3

Fällkniv 20 x 3

Rygglyft 8/8 x 3  
Ta en vattenflaska runt 8varv sen 8 varv åt andra hållet x 3