



# Magprogrammet

**SITUPS** 

**SIDLYFT (ÖVER OCH UNDERKROPP)** 

**BENLYFT PÅ RYGG**  **DELADE FÄLLKNIV** 

**RYGGLYFT PÅ MAGE** 

**BENPADDLING PÅ MAGE** 

**RODD SITUPS** 

**SIDVRIDNING I SITUPSLÄGE** 

**BENPADDLING PÅ RYGG** 

## **OLIKA INTERVALLER:**

(Utmana dig själv och bli bättre genom att öka tiden)

**Köra**

**Vila**

Varje övning 45sek



sedan vila 15sek