**Hjemmetrening ungdom**

**Program 1**

* 3x 12 bulgarske utfall
* 3x 12 step ups

7 min burpees

* 3x 12 hollow rocks
* 3x 12 superman rocks

**Program 2**

21-18-15-12-9-6-3

* Gående utfall
* Armhevinger
* Situps

**Program 3**

Utstyr: Sekk med noe vekter i

3 runder

1. 12 markløft
2. ****12 stående roing
3. 12 Thrusters
4. 12 Russian (KB) swing
5. 12 Hip thrust

Figur Russian (kb) swing

**God påske!**