**Hjemmetrening voksen**

**Program 1**

20 sekunder på 10 sekunder av. 4x av hver øvelse før du går videre til neste.

* Armhevinger
* Hoppende utfall
* Situps
* Mountain climber
* Halve burpees.

**Program 2**

**5 runder**

15 Knebøy

Figur Ett beins markløft

10 Burpees

10 Armhevinger

10+ 10 Bulgarske utfall

10+10 Roterende planke

10+ 10 Ett beins markløft

**Program 3**

20 min amrap - fullfør så mange runder du klarer på 20 minutter.

5 armhevinger

10 situps

15 burpees

20 knebøy