

## Jobba 30 sekunder & vila 30 sekunder

LAG SARA	LAG LOUISE	Tid:
<b>Höga knän</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Höga knän</b>	30 s.
<b>Höga knän</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Höga knän</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Armhävningar</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Armhävningar</b>	30 s.
<b>Armhävningar</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Armhävningar</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Planka</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Planka</b>	30 s.
<b>Planka</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Planka</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Jägarvila</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Jägarvila</b>	30 s.
<b>Jägarvila</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Jägarvila</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Mountain climbers</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Mountain climbers</b>	30 s.
<b>Mountain climbers</b>	Vila	30 s.
Vila	<b>Mountain climbers</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Springa</b>	vila	30 s.
Vila	<b>Springa</b>	30 s.
<b>Total workout</b>		<b>20 min.</b>