

PASS 2

HOW TO GET FASHIONABLEFIT

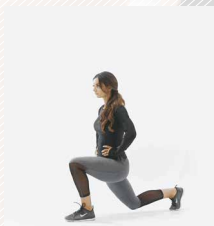
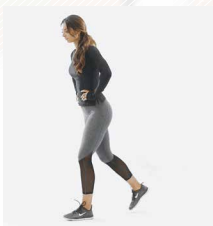
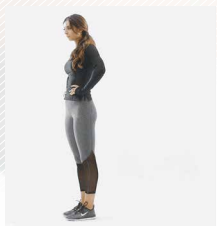
3 pass, 3 veckor. Gör övning A1-A2 i följd utan vila emellan, totalt 5 gånger. Efter varje varv kan du vila 60-90 sekunder. När du gjort 5 varv på A1-A2 går du vidare och gör precis likadant för övningarna i grupp B och C. För samtliga övningar gör du 15 repetitioner x 5 sets. Vid ensidiga övningar som utfallssteg blir det totalt 30 repetitioner.

5 VARV

A1



A2



UTFALLSSTEG, KLIV BAKÅT x 15



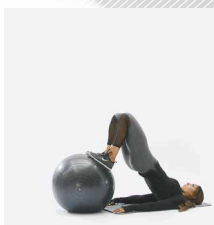
STÅENDE RODD x 15

5 VARV

B1



B2



HAMSTRING CURLS PÅ BOLL x 15



AXELPRESS MED HANTLAR x 15

5 VARV

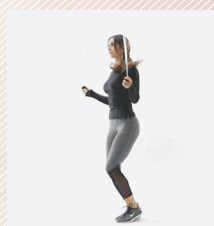
C1



C2



STEP UPS x 15



HOPPREP 60 SEKUNDER

Är någon övning svår? Kika på Hannahs kampanjsida för att se förklaringar till alla övningar!

nelly.com/se/how-to-get-fashionablefit-campaign-2220/