

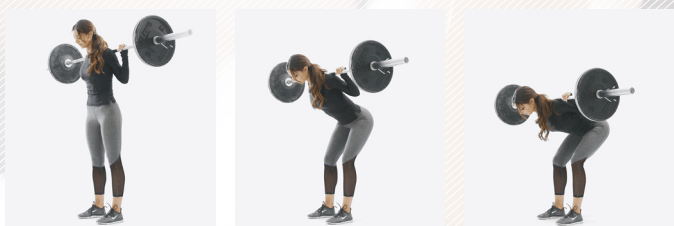
PASS 3

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

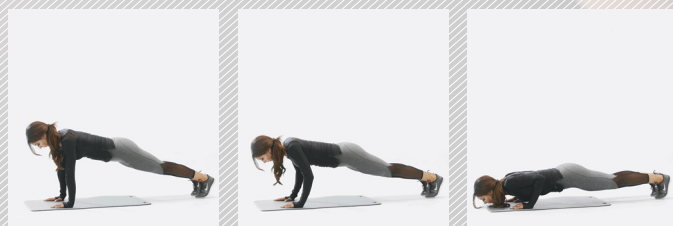
A1



GOOD MORNINGS x 15



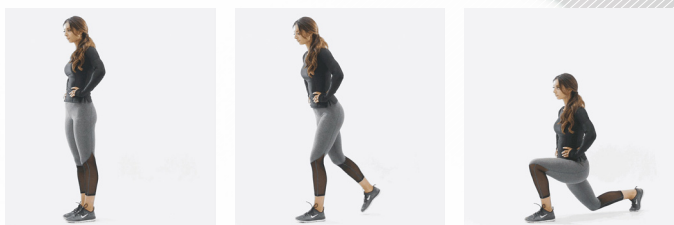
A2



ARMHÄVNINGAR x 15

5 VARV

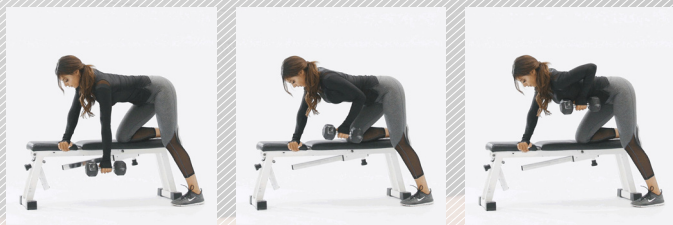
B1



UTFALLSSTEG, KLIV BAKÅT x 15



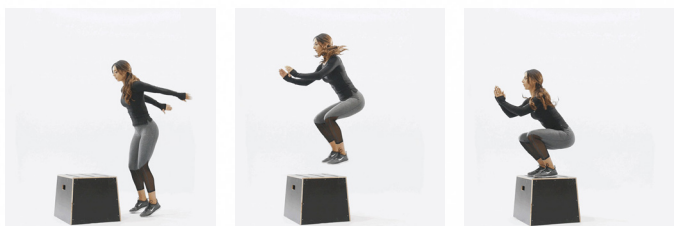
B2



ENARMSRODD PÅ BÄNK x 15

5 VARV

C1



BOX JUMPS x 15



C2



HOPPREP 100 ST

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

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