**Extrapass utan vikt:**

***Tabata pass 30 min: ladda ner appen tabata timer för att lätt kunna ta tiden. Om inte ni hittar tabata app. Jobba 20 sek vila 10 20 sek jobb 10 vila, 4 varv.***

1. Knäböjshopp/ armhävningar
2. Plankan rotation i höft/ Mountain climbers
3. Utfallshopp/ sneda utfall (ena benet kliver snett bakom det andra benet)
4. Rygglyft/höftlyft
5. Burpees/mage cykla (ben möter motsatt arm)
6. Skridskohopp/Höga knän
7. Pingvinen/korta situps

***500 reps passet:***

***Jobba på så snabbt som möjligt, ta tiden men tumma inte på tekniken. Djupa knäböj inget annat.***

100 Utfall

100 Knäböj

50 Armhävningar

50 pingvinen (en magövning, ligg ner gå från sida till sida och nudda hälen med handen)

50 Burpees

50 Höftlyft

50 Skridskosteg

30 Grodhopp

20 Situps