

Nummererede Øvelser:

Styrke:

1. Bækkenløft
2. TRX Sprinterstart
3. Boksning
4. Kettlebell 8 Tal
5. Benløft På Bold
6. Sidelæns Hop
7. Chest Supported Row
8. Diagonalløft
9. Biceps Curls M/ Stang
10. TRX Crunch
11. Sprællemænd/ Sjipning
12. Military Press
13. Sumo Dødløft
14. Battlerobe
15. Bosu Lige Mave
16. Skrå Mave
17. Bænkpres
18. TRX W Deltoid Fly
19. Squat M Challenge
20. Triceps Push Back

Kardio:

1. Luftboksning
2. Seal Jacks
3. Mountainclimbers
4. Speedskaters
5. Burbees
6. Luftboksning
7. Seal Jacks
8. Mountainclimbers
9. Speedskaters
10. Burbees
11. Luftboksning
12. Seal Jacks
13. Mountainclimbers
14. Speedskaters
15. Burbees
16. Luftboksning
17. Seal Jacks
18. Mountainclimbers
19. Speedskaters
20. Burbees