

# STYRKE-BINGO

3 x 10 arm- hevingar	3x10 tåhev	3x10 knebøy	3x15 rygghev
3x10 utfall	2x10 sete løft	3x10 liggande beinhev	3x10 step ups
3x10 diagonal løft	3x 10 skrå situps	3x20 situps	2x 30sek side planke
3x7 burpees	3x10 box jump	1 min planke	3x10 dips