

SAND TRAINING MIT RAFA

3 RUNDEN



1. ONE LEG JUMPS

☒ 8 WH

10 SEKUNDEN PAUSE



2. KNEES UP WITH SPRINT

☒ 4 WH

10 SEKUNDEN PAUSE



3. SIDE-TO-SIDE

🕒 20 SEK

10 SEKUNDEN PAUSE



4. JUMP SQUAT MIT SPRINT

☒ 3 WH

1 MINUTE PAUSE