500 reps challenge:

25 repetisjoner av alle øvelsene. Ta tiden for å se hvor lang tid du bruker den første gangen, prøv å slå tiden din neste gang du prøver.

Skulderpress

Biceps curls

Knebøy

Step up i trapp

L-raises

Russian Twist

Sykling

Legg hev

Stående roing med manualer eller stang.

Armhevinger (Ta så mange du får til på strake ben, gå så til knærne)

Gående burpees

Utfall

Triceps extensions (med strikk)

Face pull (Med strikk)

Donkey kick

Clams (Side hev)

Sit ups

Crab walk (med mini strikk rundt beina)

Setehev (Glute bridge)

Spark i rumpa