**Träningspass 2**

Uppvärmning 5 min cykel

Övning 1 Kasta med medicinboll

Övning 2 Träna magen medicinboll

Övning 3 Stå upp med medicinboll

Övning 4 Kettlebell runt magen

Övning 5 Skivstång som Hv-grabbarna

Övning 6 Hantlar med axlarna