

SOMMARCAMP • 2016

MINDFUL RUNNING

1 100 benböj	2 100 tåhävningar	3 100 superman på alla 4	4 100 fjärilscrunch	5 100 rygglyft	6 100 armhävningar
7 100 benlyft bak	8 100 magcykel	9 100 dips	10 100 utfallssteg bakåt	11 100 armhävningar	12 100 upphopp
13 100 benlyft sidan	14 100 sjöjungfrun	15 100 sidoplanka med höftlyft	16 100 armhävningar	17 100 utfallssteg framåt	18 100 gymnasten
19 100 bensaxen	20 100 hunden böjt ben	21 100 liggande superman	22 100 armhävningar	23 100 musslan	24 100 omvända burpees
25 100 hunden rakt ben	26 100 bäckenlyft	27 100 armhävningar	28 100 mountain climbers	29 100 liten regnbåge	30 100 burpees med armhävning

“Your body can handle almost anything; it’s your mind you have to convince.”