

Treningsprogram

Vegard Harm for EGON Restaurant

Se hele filmen med Vegard og Andreas på EGONs sentrale facebook, Instagram eller egon.no om du lurer på hvordan øvelsene utføres.

- Varm opp med rolig jogg i motbakke eller flatmark.
- Buy in - 20 burpees
- Hoppende utfall 10 x 3
- Air squat 20 x 3
- Hopp og squat opp bakke eller flatmark 10 x 3
- CrossFit sit ups 15 x 3
- Buy out - 20 burpees over partner (som står i planke)
Eller 30 vanlige burpees hvis du er alene.