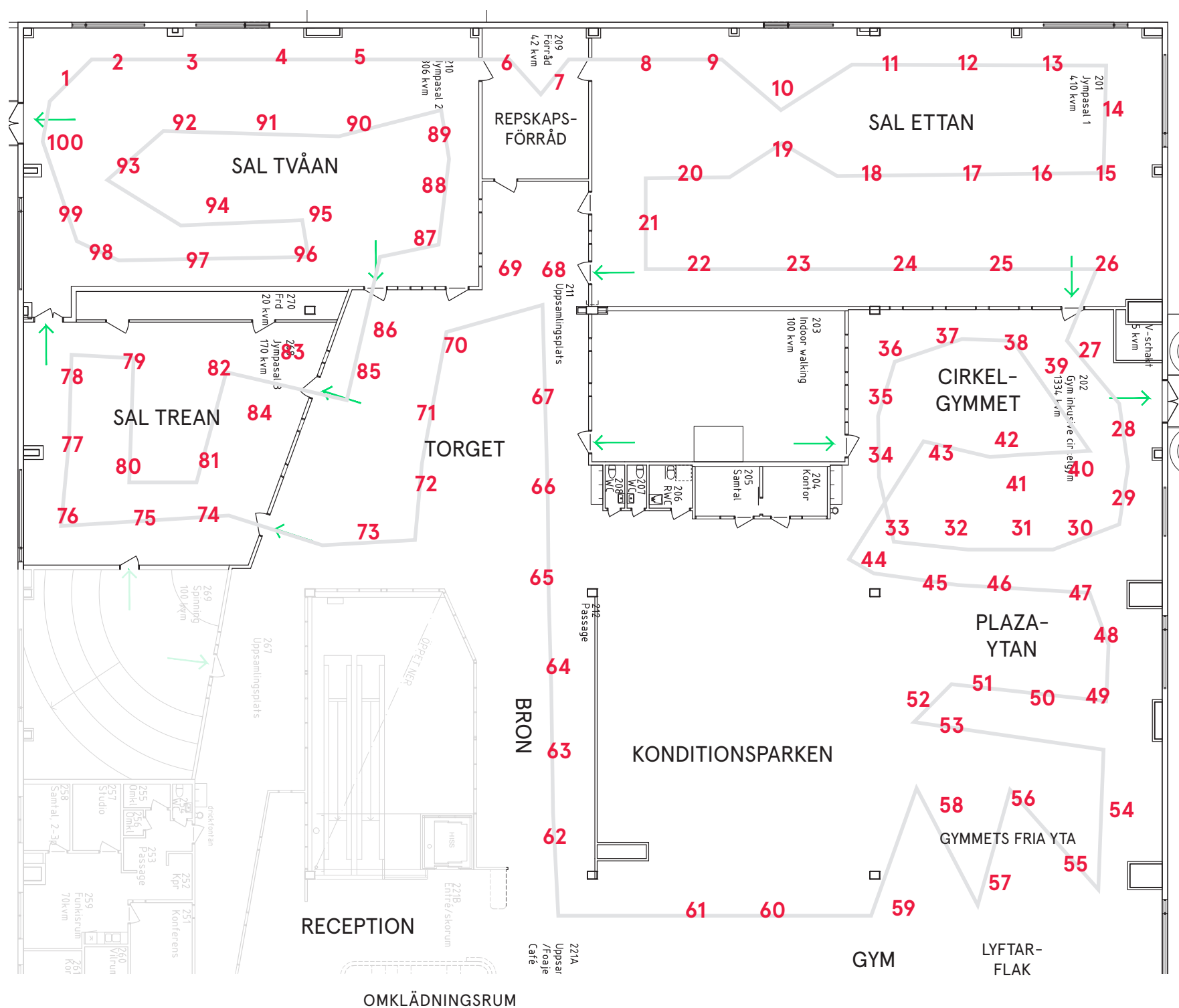


CIRKELFYS 100% BANSTRÄCKNING OCH STATIONER



1. Armhävning
2. Knäböj Kettlebell
3. Situp
4. Flygplanet
5. Bordet
6. Ryggresningar
7. Step up på bräda
8. Marklyft Kettlebell
9. Militärpress med stång
10. Hängande knäuppsdrag
11. Höga knän på tjockmatta
12. Ligg/stå på tjockmatta
13. Stående rodd
14. Draken med viktplatta
15. Utfall fram
16. Lårcurl med gymboll
17. Väderkvarn
18. Sidled över häckar
19. TRX-drag
20. Kompisknäböj
21. Bosu-armhävning
22. Endandssving Kettlebell
23. Mountainclimbers
24. Jägarvila
25. Hopp över/kryp under kompis
26. Sit up med boll
27. Tricepspress med hantel
28. Stöten
29. Draget
30. Utfallet
31. Hävet
32. Rodden
33. Bollslam
34. Liggande benrotation

35. Storslaget
36. Tornet
37. Pressen
38. Marklyftet
39. T-rodden
40. Knäböj med bulgarian bag
41. Kompis bålrotation med boll
42. Boxhopp/uppkliv
43. Fullsving Kettlebell
44. Skillmill
45. SkiErg
46. Highfive-planka med kompis
47. Battlerope
48. Boxning på säck
49. Roddmaskin
50. Stående axelpress med hantlar
51. TBT
52. Crosstrainer
53. Cykel
54. Wallball
55. Plankrodd
56. Knästående balans gymboll
57. Enbensknäböj
58. Atlasstenar
59. Farmers walk
60. Höftlyft
61. Knäböj med pinne
62. Planka på boll
63. Dips på hög bräda
64. Jägarvila
65. Hantellyft
66. Hopprep
67. Planka med diagonallyft
68. Fighterutfall med PH-boll

69. Kompissitup med PH-boll
70. Sving Kettlebell
71. Burpees
72. Knäböj
73. Skottkärra med kompis
74. Sidoutfall
75. Sittande rotation
76. Längdhopp
77. Armhävning med rotation
78. Gorillarodd
79. Köttbullen
80. Bosu-knäböj
81. Magliggande diagonallyft
82. Enbensmarklyft hantel
83. Klättrande planka
84. Sittande kompiscykling
85. Upphopp
86. Dragon squat
87. Dead bug
88. TRX-knäböjshopp
89. Ligg/stå
90. Utfall med rotation
91. Rygglyft med rotation
92. Sumomarklyft Kettlebell
93. Båten
94. Bollthruster med kompis
95. Bicepcurl
96. Brostående knästräck
97. Uppresning med press
98. Knäböj
99. Enbenshöftlyft
100. Fyrfota diagonallyft