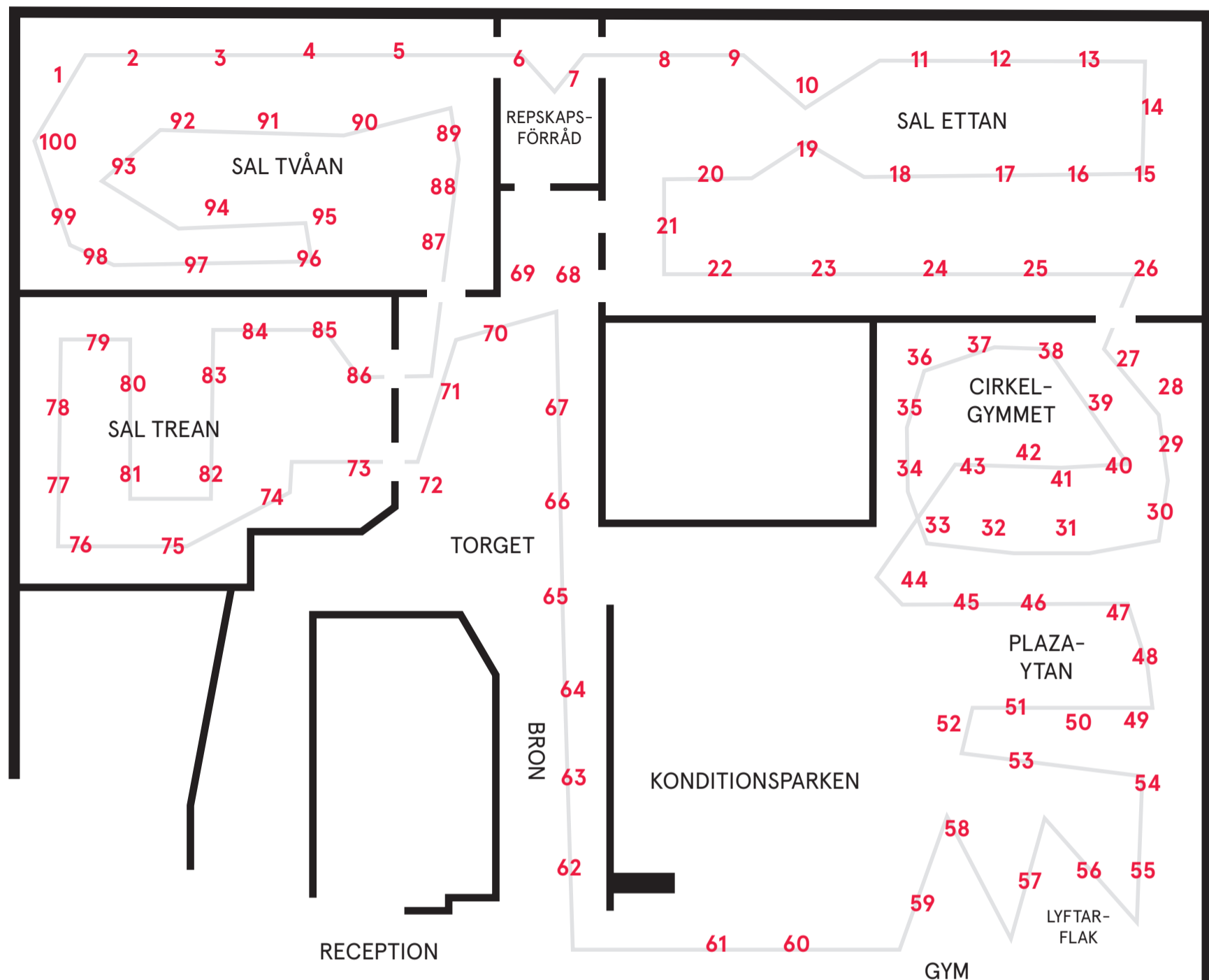


CIRKELFYS 100% BANSTRÄCKNING



STATIONER

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. Armhävning | 35. Storslaget | 69. Kompissitup med PH-boll |
| 2. Knäböj Kettlebell | 36. Tornet | 70. Sving Kettlebell |
| 3. Situp | 37. Pressen | 71. Burpees |
| 4. Flygplanet | 38. Marklyftet | 72. Knäböj |
| 5. Bordet | 39. Stöten | 73. Skottkärra med kompis |
| 6. Ryggresningar | 40. Knäböj med bulgarian bag | 74. Sidoutfall |
| 7. Step up på bräda | 41. Kompis bålrotation med boll | 75. Sittande rotation |
| 8. Marklyft Kettlebell | 42. Boxhopp/uppkliv | 76. Längdhopp |
| 9. Militärpress med stång | 43. Fullsving Kettlebell | 77. Armhävning med rotation |
| 10. Hängande knäppdrag | 44. Skillmill | 78. Gorillarodd |
| 11. Höga knän på tjockmatta | 45. SkiErg | 79. Köttbullen |
| 12. Ligg/stå på tjockmatta | 46. Highfive-planka med kompis | 80. Bosu-knäböj |
| 13. Stående rodd | 47. Battlerope | 81. Magliggande diagonallyft |
| 14. Draken med viktplatta | 48. Boxning på säck | 82. Enbensmarklyft hantel |
| 15. Utfall fram | 49. Roddmaskin | 83. Klättrande planka |
| 16. Lårcurl med gymboll | 50. Stående axelpress med hantlar | 84. Sittande kompiscykling |
| 17. Väderkvarn | 51. TBT | 85. Upphopp |
| 18. Sidled över häckar | 52. Crosstrainer | 86. Dragon squat |
| 19. TRX-drag | 53. Cykel | 87. Dead bug |
| 20. Kompisknäböj | 54. Wallball | 88. TRX-knäböjshopp |
| 21. Bosu-armhävning | 55. Plankrodd | 89. Ligg/stå |
| 22. Endandssving Kettlebell | 56. Knästående balans gymboll | 90. Utfall med rotation |
| 23. Mountainclimbers | 57. Enbensknäböj | 91. Rygglyft med rotation |
| 24. Jägarvila | 58. Rockringar | 92. Sumomarklyft Kettlebell |
| 25. Hopp över/kryp under kompis | 59. Farmers walk på gröna mattan | 93. Båten |
| 26. Sit up med boll | 60. Höftlyft | 94. Bollthruster med kompis |
| 27. Tricepspress med hantel | 61. Knäböj med pinne | 95. Bicepcurl |
| 28. T-rodd | 62. Planka på boll | 96. Brostående knästräck |
| 29. Hävet | 63. Dips på hög bräda | 97. Uppresning med press |
| 30. Draget | 64. Jägarvila | 98. Knäböj |
| 31. Utfallet | 65. Hantellyft | 99. Enbenshöftlyft |
| 32. Rodden | 66. Hopprep | 100. Fyrfota diagonallyft |
| 33. Bollslam | 67. Planka med diagonallyft | |
| 34. Liggande benrotation | 68. Fighterutfall med PH-boll | |