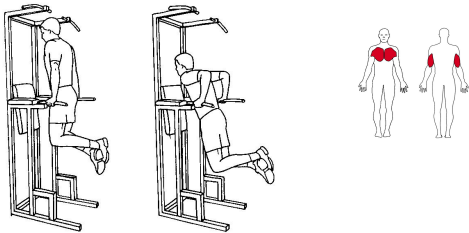


### 1. Pull-ups

Hold rundt stangen med overtak og heng med strake armer. Trekk deg opp til brystet er på nivå med grepet. Marker sluttstillingen og senk rolig tilbake.

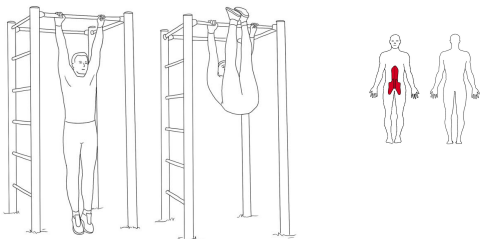
**Sett: 1 , Reps: 5**



### 2. Dips 1

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

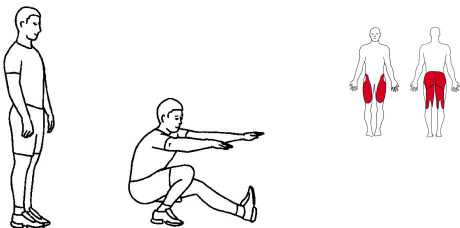
**Sett: 1 , Reps: 15**



### 3. Toes to bar

Heng i stangen med begge hender. Før strake bein opp mot stangen. Før strake bein kontrollert ned igjen. Gjenta.

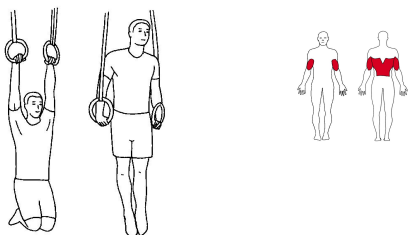
**Sett: 1 , Reps: 3**



### 4. Pistol squat

Start stående med all tyngden på den ene foten. Bevegelsen starter ved å sette deg ned på den vekt bærende foten, mens den andre foten strekkes ut fremfor kroppen. Kontroller bevegelsen til bunnsposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoftene skal under kneleddet i bunnsposisjon.

**Sett: 3 , Reps: 5**



### 5. Muscle-ups

Trekk deg hele veien opp til ringene med brystkassen. Før ringene tett langs kroppen og gjennomfør vendingen slik at du kan fullføre øvelsen med å presse deg opp. Før rolig tilbake til utgangsposisjon.

**Sett: 1 , Reps: 3**

