

HAGA KAMPEN



Lämna datorn hemma, teama ihop dig med dina lagkamrater eller utmana de andra avdelningarna i höstens roligaste lagtävling!

Separata grenar

- Kasta Kettlebell
- Kasta Medicinboll
- Sitta mot container
- Hänga så länge som möjligt
- Stå på liten stubbe med en fot
- Spiken i stubben
- Bygga pyramid av stenar
- Dragkamp



Hinderbana

- Expander löpning, hämta pinnar
- Sisyfoss boll rullning runt bana
- Burpees 20st
- Dra däck runt bana
- Kettlebell ryck 30st
- Välta däck runt bana eller upp för haga backen



JOHN HYLLIENMARK
jh.trainings@gmail.com



STEFAN LÖFSTRÖM
stefan@kettlebellstefan.se
www.kettlebellstefan.se



STELLAN BACK
stellan@heltpersonligt.se
www.heltpersonligt.se

Haga kampen är också ett utmanande inslag på Svenssexan eller Möhippan, mjölksyra och skratt utlovas!