

SkivstångIntervall *Adam Åbonde HT17*

	Titel	Artist	BPM	Längd
Uppvärmning	07:09			
1.	Bus Stop	Hortlax Cobra	103'	03:17
2.	Catgroove	Parov Stelar	128'	03:52
Totalövningar	03:02			
3.	In Cold Blood <i>12x4 Utfall sida + balans</i>	Alt-J	71'/142'	03:02
Block 1	08:31			
4.	Life Itself <i>16x3 Marklyft</i>	Glass Animals	56'/112'	05:00
5.	Jungle – The MADE Edit <i>16x3 Knäböj</i>	X Ambassadors, Jamie N Commons	78'/156'	03:31
Block 2	10:38			
6.	The Cell <i>16x3 Bänkpress</i>	C2C	81'	03:50
7.	Theme O <i>16x3 Rakt marklyft</i>	Madison mars	63'/126'	04:00
8.	Come with me now <i>16x3 Smal rodd</i>	KONGOS	104'	02:48
Block 3	07:58			
9.	Devil Devil <i>16x3 Press från panna</i>	MILCK	71'/142'	04:02
10.	Broken drum (feat. Fitz of Fitz and The Tan' Cash Cash <i>16x3 Axeldrag</i>		64'/128'	03:56
Block 4	02:59			
11.	How do you feel right now <i>Bålrotation m. vikt + plankan/knädrag</i>	Axwell / \ Ingrosso	62'/124'	02:59
Intervaller x3	16:00			
12.	Summertime Sadness <i>Burpees</i>	Lana Del Rey, Cedric Gervais	126'	45 + 15
13.	Hoppas hoppas <i>Spänsthopp (knäupdrag)</i>	Bara På Låtsas	79'/158'	45 + 15
14.	Nobody <i>Golvkondition</i>	Dropgun	126'	45 + 15
15.	Heavy Metal Lover <i>Utfallshopp</i>	Lady Gaga	116'	45 + 15
16.	Surrender – Pierce Fulton Remix <i>Höga knän + knäböj</i>	Cash Cash	130'	45 + 15
Avslutning	09:52			
17.	J	Vita Bergen	44'/88'	03:02
18.	Love is blind	Låpsley	40'/80'	03:54
19.	Rooting For You	London Grammar	-	02:56
Total tid	01:06:09			