

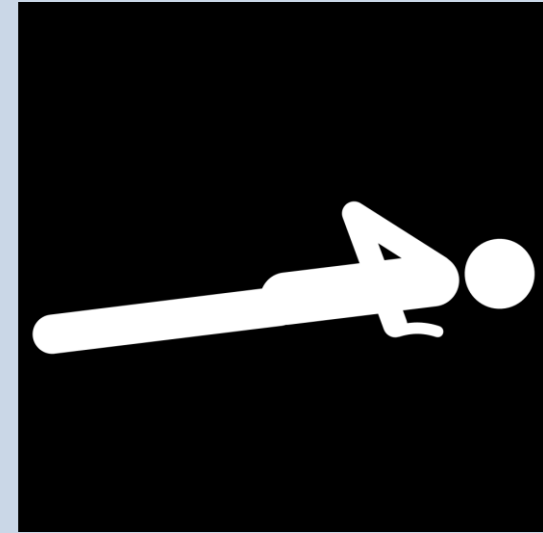


UPP OCH NER

Rör dig upp och ner på bänken/stepbrädan.

UTMANING:

- Rör dig snabbare.
- Gör en benböj när du kommer upp.



ARMHÄVNINGAR

Tryck upp kroppen från marken.

VARIERA:

- Kör på tå eller med knäna i marken.
- Håll händerna nära varandra eller brett isär.

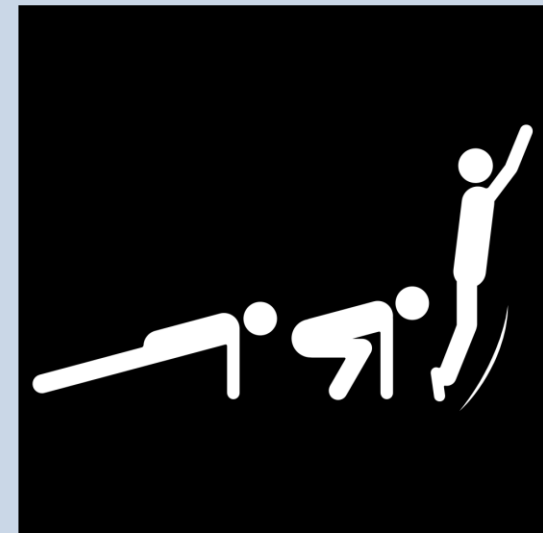


BALANSERA

Stå på ett ben och håll balansen. Byt ben efter några sekunder.

UTMANING:

- Slut ögonen.
- Stå på en balansbräda.



BURPEE

Rör dig från planka till upphopp och ner i planka igen.

UTMANING:

- Lägg till en armhävning när du kommer ner.



FÄLLKNIV

Ligg på rygg. Lyft armar och ben mot varandra.

UTMANING:

- Håll en boll eller vikt i händerna.

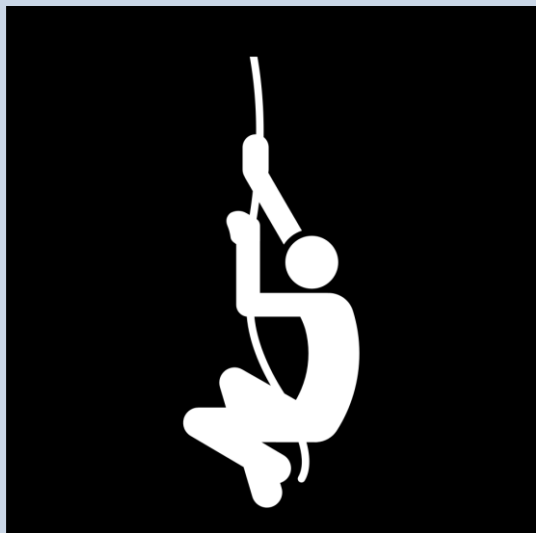


JUMPING JACKS

Hoppa ut med armar och ben. Hoppa ihop igen.

UTMANING:

- Hoppa snabbare.
- Håll små vikter i händerna.



KLÄTTTRA I REP

Häng i ett rep. Dra dig upp med armar och ben.

UTMANING:

- Klättra högre upp.
- Försök använda armarna mest.



KLÄTTTRA

Klättra upp i en ribbstol. Klättra sedan ner igen.

UTMANING:

- Klättra snabbare.
- Klättra bara med armarna.



PLANKAN

Ligg på underarmar och tår. Håll kroppen rak.

UTMANING:

- Lyft en arm och gör high five med din kompis. Lyft andra armen och gör high five igen.



PLOCKA ÄPPLEN

Stå upp. Sträck ena handen högt upp som om du tar ett äpple. Lagg ner äpplet på marken. Sträck andra handen och ta ett äpple till.

UTMANING:

- Stå på tå när du plockar.
- Plocka snabbare.

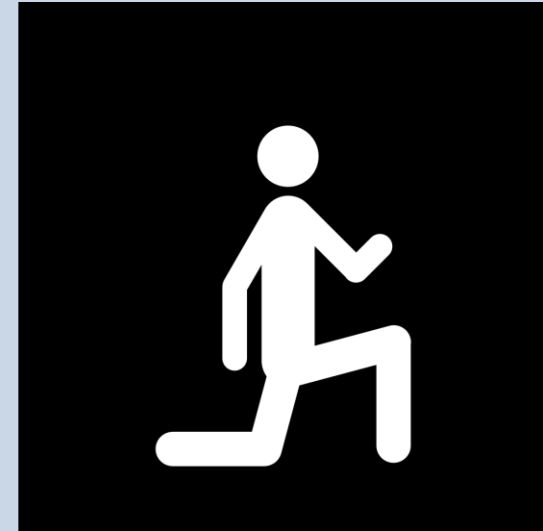


SITUPS

Ligg på rygg. Lyft överkroppen mot knäna.

UTMANING:

- Håll en boll mot bröstet.
- Kasta en boll mellan varandra när ni kommit upp i sittande.



UTFALL

Kliv fram med ett ben. Böj knäna. Byt ben.

UTMANING: Hoppa och byt ben i luften.



BOXNING

Jobba två och två. Den ena håller upp mitsar.
Den andra slår mot mitsarna med raka slag.
Byt efter 20 slag

UTMANING: Slå snabbare.



KASTA & FÅNGA

Stå två och två. Kasta en tung boll till din
kompis. Fånga bollen när du får tillbaka den.

UTMANING:

- Stå längre ifrån varandra.
- Böj på benen när ni fångar.



BROTTHNING

Jobba två och två. Försök att få den andre att flytta fötterna.

UTMANING: Ha en hand bakom ryggen.



HOPPA HOPPREP

Håll repet i båda händer. Svinga det över huvudet och hoppa över repet.

UTMANING: Hoppa snabbt, hoppa på ett ben eller hoppa dubbelslag.