

1

höga knän



10x

2

rygglyft



5x

3

kasta



5x

4

armhävning



5x

5

burpee



5x

6

jumping jacks



5x

7

hoppa hopprep



10x

8

situps



5x

9

2x

klättra



ribbstol



10

5x

hoppa upp



11

2x

kullerbytta



12

5x

hoppa



rockring



13



Räkna
till 10.

14



5x

15



5x

16



2x