

1

höga knän

10x



2

rygglyft

20x



3

knäböj

5x



4

armhävning

5x



5

burpee



10x

6

jumping jacks



10x

7

hoppa hopprep



10x

8

situps



10x

9

2x

klättra



ribbstol



10

5x

hoppa upp



plint



11

2x

kullerbytta



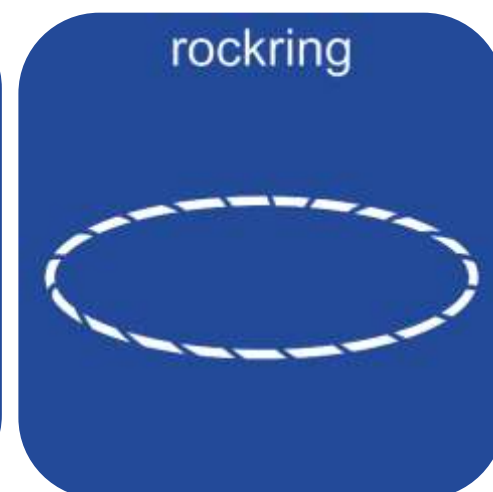
12

10x

hoppa



rockring



13



Räkna
till 30.

14

5x



15



5x

16

5x

