

1

Gör 5st kullerbyttor i rad utan att sätta i händerna



2

Gör 15st upphopp



3

Stå i plankan i 60 sek



4

Gör "give-me-five" med 3 olika lagkamrater

5

Hoppa 30st X-hopp (Jumping jacks)

6

Gå 60 steg på händer

7

Lägg dig på golvet och gör 25st simtag

8

Gör 5st piruetter på varje ben

9

Lägg dig ner på mage och res dig sedan upp.
Upprepa 15 gånger.

10

Gör 10st utfall per
ben

11

Gör 5st hjulningar
på "fel" ben

12

Gör 20st höftlyft

13

Gör 10st ljushopp
360°

14

Gör 10st burpees

15

Hoppa 30st hopp på
varje fot

16

Stå på ett ben och
blunda i 20 sek.
Upprepa på det
andra benet.

