

1

Gör 5st kullerbyttor i rad utan att sätta i händerna



2

Gör 10st upphopp

3

Gör "give-me-five" med 5 olika lagkamrater



4

Stå i plankan i 45 sek

5

Hoppa 30st X-hopp (Jumping jacks)

6

Gå 50 steg på händer

7

Lägg dig på golvet och gör 25st simtag

8

Hoppa 30st hopp på varje fot

9

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

