

STAVA DITT NAMN

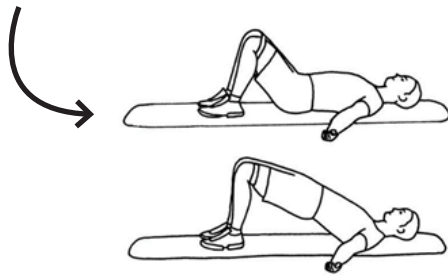
A 10 step up på bänk **B** 5 grodhopp framåt

C 10 armhävningar **D** 10 knäböj

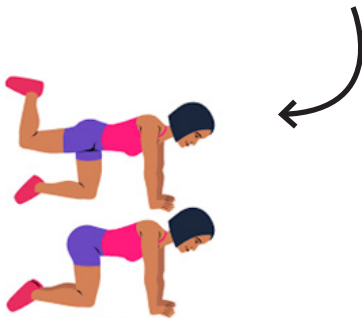
E 5 burpees **F** 5 armhävningar

G 10 knäböj **H** 5 dips mot bänk

I 10 höftlyft



J 10 åsnespark/ben



K 10 utfallssteg framåt

L 20 jämfota sidohopp

M 10 dips mot bänk

O 10 armhävningar

P 5 burpees

Q 20 höftlyft

R 10 grodhopp framåt

S 10 sit ups

T 20 jumping-jacks

- U** 15 utfallssteg framåt **V** 15 dips mot bänk
- W** 10 knäböj **X** 15 step up på bänk
- Y** 10 sit ups **Z** 10 burpees
- Å** 10 jämfota sidohopp **Ä** 20 knäböj
- Ö** 20 jämfota sidohopp

