

SLÅ OG GIV DEN GAS

Aftal selv antal eller tid						
	 Armbøjninger	 Skihop	 Spark bagi	 Knæ til albue	 Løb på stedet	 Sidebøjning V
	 Skihop	 Sidestræk	 Klap u. ben	 Hop på V ben	 Englehop	 Sprællemænd
	 Spark bagi	 Klap u. ben	 Lunges	 Squat	 Sidebøjning H	 Frø hop
	 Knæ til albue	 Hop på V ben	 Squat	 Flyver	 Høje knæ	 Hop på H ben
	 Løb på stedet	 Englehop	 Sidebøjning H	 Høje knæ	 Balance	 Twist
	 Sidebøjning V	 Sprællemænd	 Frø hop	 Hop på H ben	 Twist	 Cykle