

BEVÆGELSE

	1	2	3	4	5	6
1	 SPRÆLLEMAND	 BENLØFT DIAGONALT	 ENGLEHOP	 FEJESVING	 ARMSVING RYGCRAWL	 HOP FRA SIDEN TIL SIDEN
2	 ARMSVING FORLÆNS EN ARM	 ARMBØJNINGER	 ARMSVING BAGLÆNS TO ARME	 HØJE KNÆLØFT	 BURPEES	 HOFTELØFT
3	 MAVEBØJNINGER	 SIDE PLANKE	 BENLØFT SKIFTEVIS	 SQUATS	 FOLDEKNIV DIAGONALT	 LOUNGES
4	 HOP PÅ ET BEN	 ARMSVING BAGLÆNS EN ARM	 SKIHOP	 SIDEBØJNINGER	 ALBUE TIL KNÆ	 PLANKEN
5	 BJERGBESTIGER	 HUNDESVØMNING	 SPARK BAG I	 FRØHOP	 ARMBØJNINGER PÅ KNÆENE	 KLAP UNDER BEN
6	 SPARK & SLÅ	 TWIST HOP	 CYKLE	 ARMSVING HVER SIN VEJ	 HOP PÅ TO BEN	 GÅ PÅ STEDET



slå med 2 terninger
for at vælge øvelsen



slå igen for
antal gentagelser

