

5 øvelser – sprint 2½ min. 20 sek. arbejde / 10 sek. pause – 1 runde

1. Sprællemænd



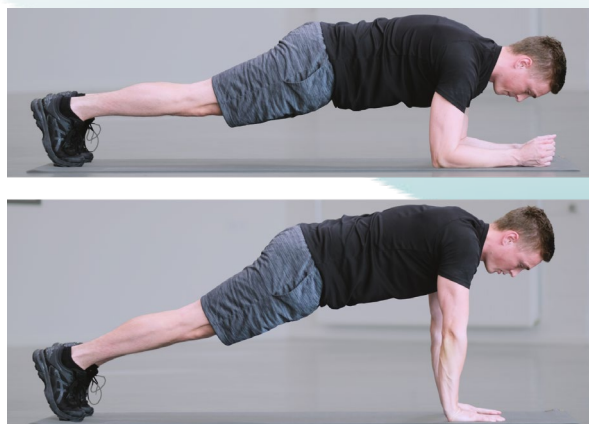
2. Hoppende udfald



3. Skøjtehop



4. Planke med bevægelse



5. Wall sit



Er du i tvivl?
Klik på øvelsen og få
vist en video af,
hvordan du udfører
øvelsen korrekt.