

# 5 øvelser – 5 min. 20 sek. arbejde / 10 sek. pause – 2 runder

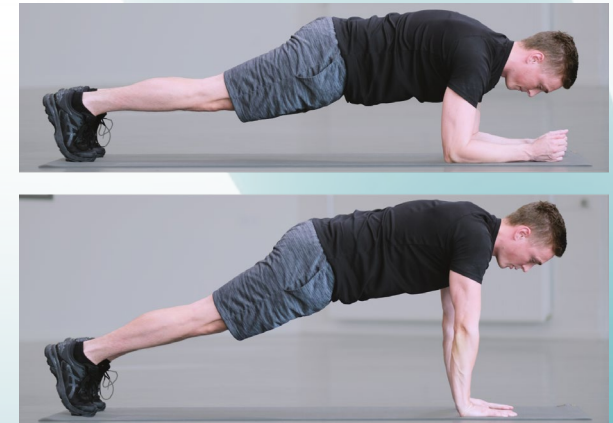
1. Løb



2. Goblet squat



3. Planke med bevægelse



4. Skøjtehop



5. Planke med rotation



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