

# 15 minutter



1. Sprællemænd



2. Squat



3. Planke



4. Løb



5. Wall sit



Arbejde i 40 sek. –  
pause 20 sek.

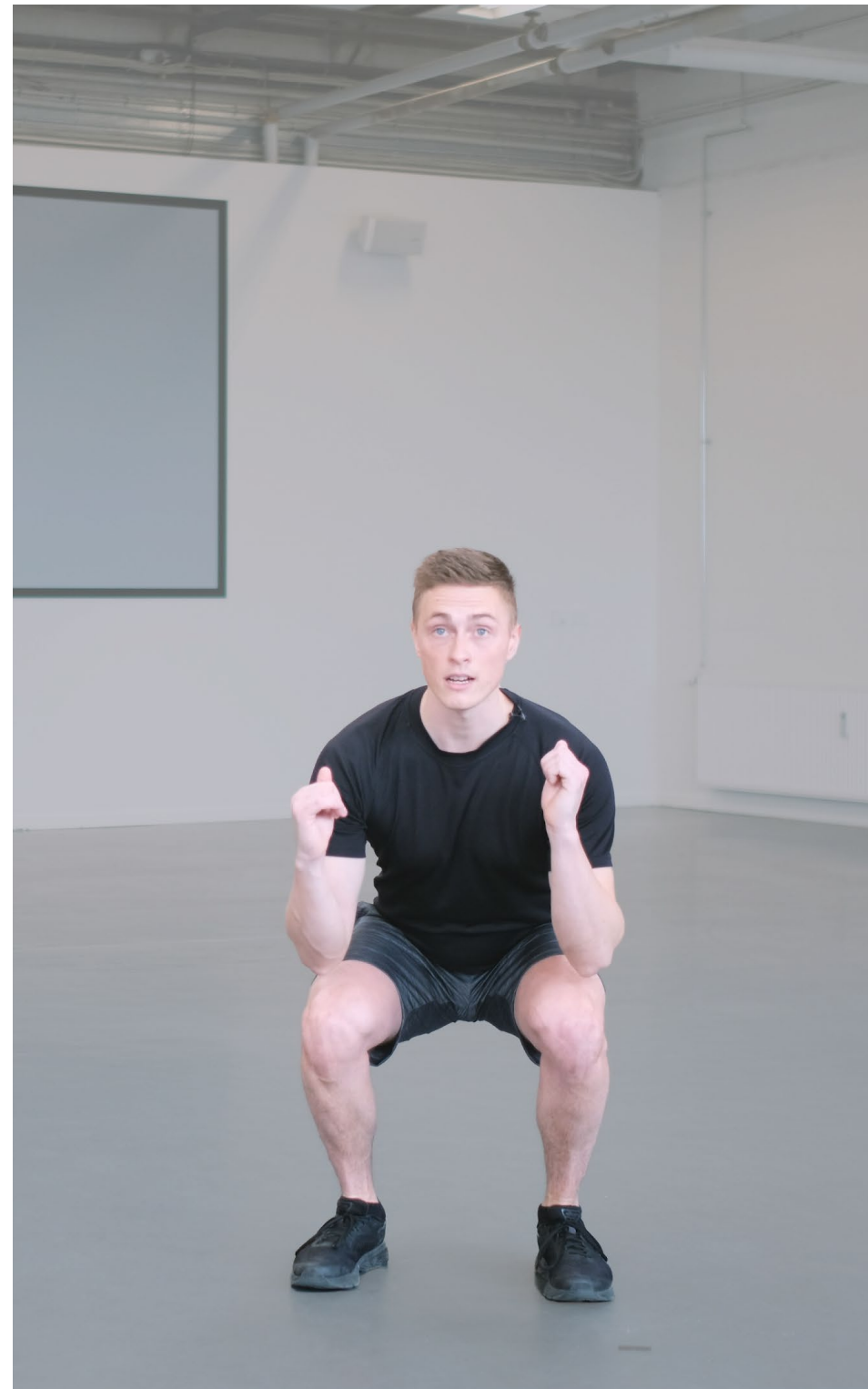


KØR øvelserne  
igenennem tre gange.

# 1. Sprællemænd



# 2. Squat



# 3. Planke



Hvis du vil undgå kontakt med gulvet, så udfør planken op ad væggen eller med albuerne på en stol.

# 4. Løb



# 5. Wall sit

