

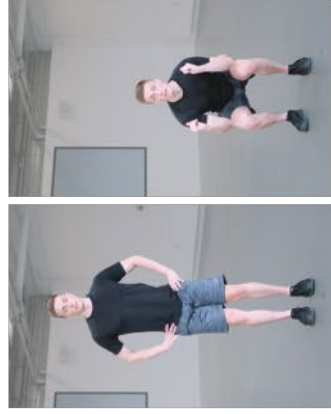
# Sprint



1. Løb



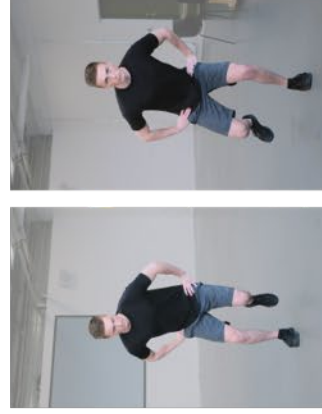
4. Squat



2. Wall sit



5. Skøjtehop



3. Sprællemænd



Arbejde i 20 sek. –  
pause 10 sek.



Kør øvelserne  
igennem én gang.

# 1. Løb



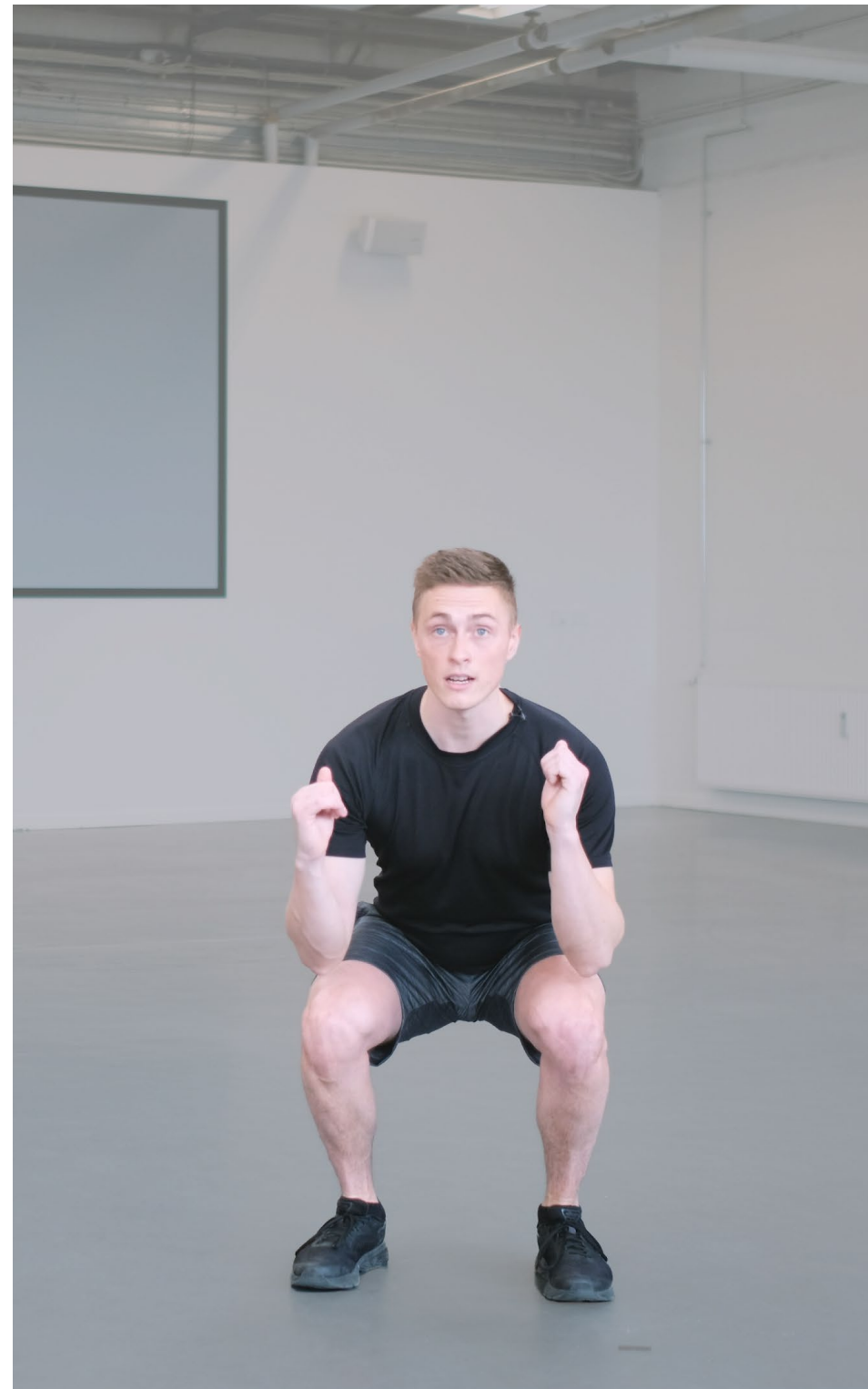
# 2. Wall sit



# 3. Sprællemænd



# 4. Squat



# 5. Skøjtehop

