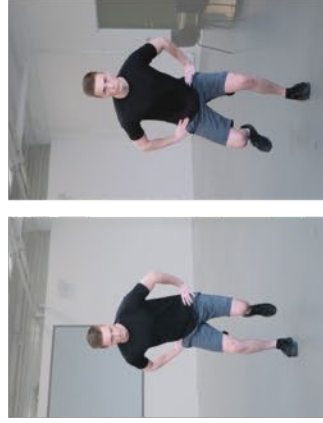


5 minutter



1. Skøjtehop



2. Wall sit



3. Løb



4. Udfald



5. Sprællemænd



Arbejde i 20 sek. –
pause 10 sek.



Kør øvelserne
igenem to gange.

1. Skøjtehop



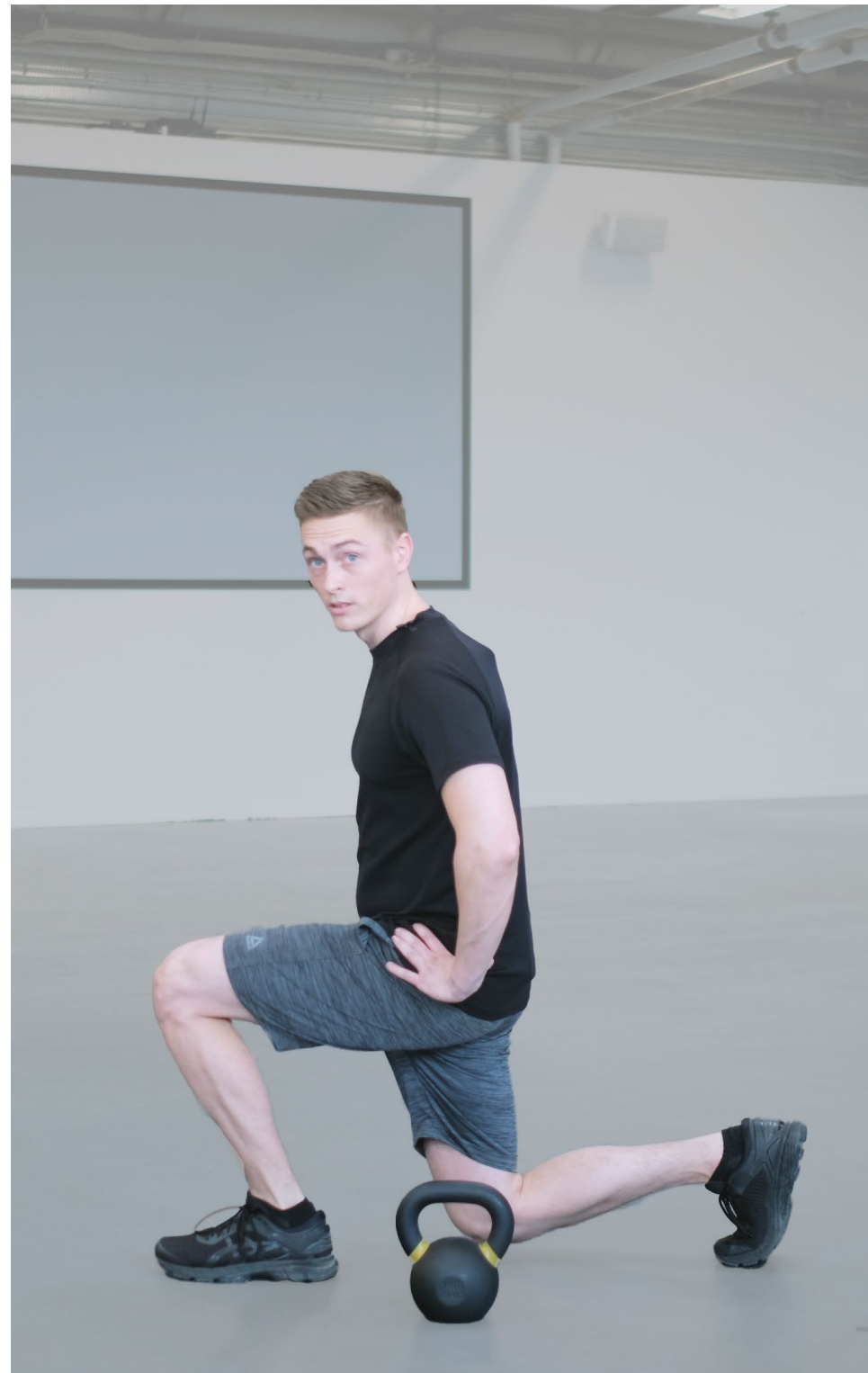
2. Wall sit



3. Løb



4. Udfald



Sprællemænd

