



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10 DIAGONALHOPP					
10 SIMTAG I LUFTEN					
10 UPPHOPP					
10 BENSPARK					
10 SKALBAGGEN					

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10 DIAGONALHOPP					
10 SIMTAG I LUFTEN					
10 UPPHOPP					
10 BENSPARK					
10 SKALBAGGEN					