

Twist	Utfallssteg	Snabba klappen
Crawl	Upphopp	Plankan
Sprattelgubbe	Jump-squats	Benkick

## PULSKORT

Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.



⚡ TRÄNING I LIVET

## Tian



⚡ TRÄNING I LIVET

Freitag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Torsdag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Onsdag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Tisdag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Måndag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

⚡ TRÄNING I LIVET

# GYM

10 Upphopp

10 Dips

10 Dragspelet

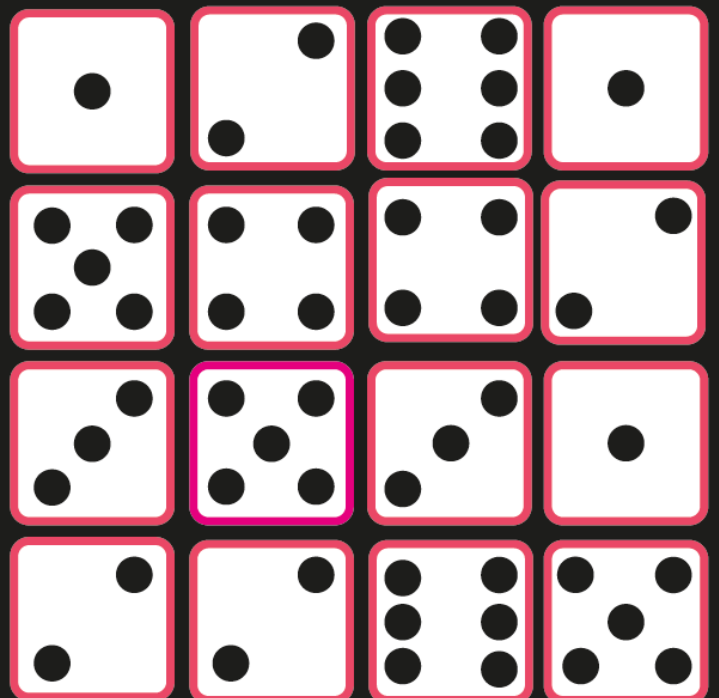
10 Kors på tre

25 Höga knän



## BINGO

Välj en övning till varje siffra och slå tärning. Utför övningen och kryssa rutan.



⚡ TRÄNING I LIVET