

# ENERGIZER

Perfekt för dig som behöver mer energi



Scanna in QR-koden om ni vill beställa fler Energizer.

9 sit-ups

⚡ TRÄNING I LIVET



12 twisthopp

⚡ TRÄNING I LIVET



8 sidohopp

⚡ TRÄNING I LIVET



5 armhävningar

⚡ TRÄNING I LIVET



8 knäböj

⚡ TRÄNING I LIVET



10 upphopp

⚡ TRÄNING I LIVET



10 regnbågen

⚡ TRÄNING I LIVET



9 dips

⚡ TRÄNING I LIVET



7 cirklar med raka  
armar framlänges

⚡ TRÄNING I LIVET



10 sprattelgubbe

⚡ TRÄNING I LIVET



6 bergsklättring -  
jämfotahopp

⚡ TRÄNING I LIVET



5 korsrörelser  
bakom ryggen

⚡ TRÄNING I LIVET



15 sek snabba fötter

⚡ TRÄNING I LIVET



10 sek i jägarvila

⚡ TRÄNING I LIVET

