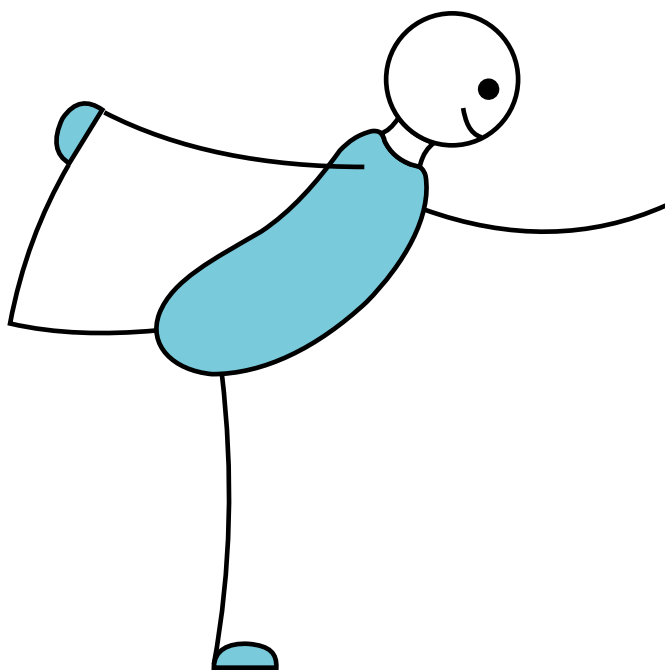


# VILL DU FÅ BÄTTRE KONCENTRATION?

## RÖR DIG!



50 SIMTAG I LUFTEN

HITTA PÅ EN NY LEK

GÖR 24 DIPS

GÖR 24 UPPHOPP

UTMANA EN VÄN I JÄGARSTS

CYKLA EN LÅNG RUNDA

SPELA FOTBOLL PÅ RASTEN

UTMANA EN VÄN I PLANKAN

GÖR 50 SIT-UPS

GÖR 25 BENKICK

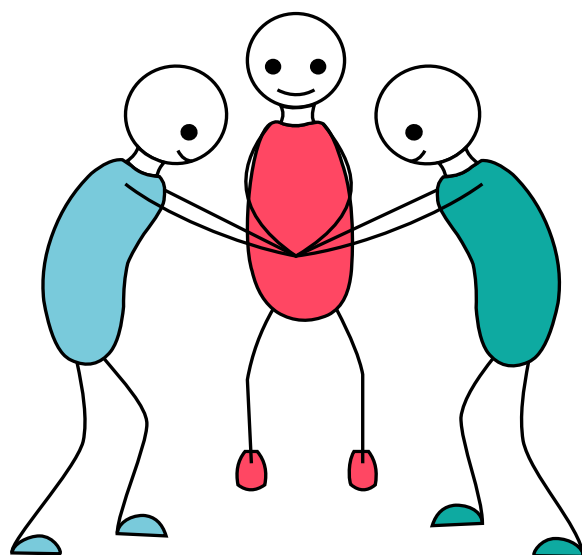
SPELA FOTBOLL

35 KNÄBÖJ

10 LÅNGA HOPP

# VISSTE DU ATT DU FÅR BÄTTRE MINNE OM DU RÖR DIG?

## TA VAD DU BEHÖVER!



HOPPA HOPPREP

HOPPA HAGE

SPRING STAFETT MED EN VÄN

25 UPPHOPP

BOLLA GRIS

GÅ EN LÅNG PROMENAD

LÄR DIG ETT BOLLTRICK

GÖR 100 INDIANHOPP

GÖR 48 SPRATTELHOPP

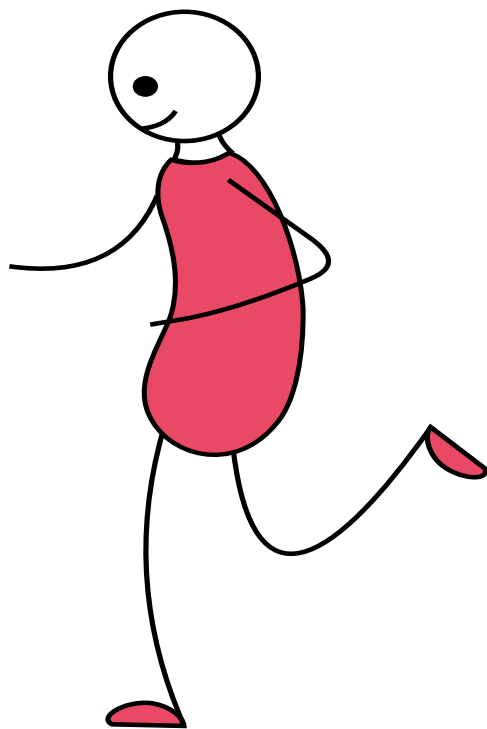
SPRING RUNT Huset

GÅ EN LÅNG PROMENAD

DANSA TILL 3 LÅTAR

GÖR 100 GLÄDJEHOPP

# MÅ BRA! PROVA NÅGOT NYTT!



## TA VAD DU BEHÖVER!



TRÄNING  
I LIVET



BALANSERADE BARN

TRÄNA TABATA



20 ELEFANTER



TESTA 30 / 30



TESTA FÄLLAN



TESTA TRÄNA  
TILL 100



TESTA 2  
MINUTAREN



LIGGANDE  
FÄRGDUELLEN

