

SNABBA GYMMET



Träna hjärnan!

Kryssa hjärtat när du utfört övningen!

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
5 Diagonalhopp							
5 Sprattelgubbe							
5 Simtag i luften							
5 Armhävningar							
5 Sidohopp							
5 Knäböj							
5 Situps							
8 Skalbaggen							
5 Rygglyft med rodd							
6 Bergsklättring							
8 Plankan med dipp							
5 Upphopp							
5 Korsrörelser							
8 sek - stå på ett ben							

WOW VAD
DU ÄR BRA!