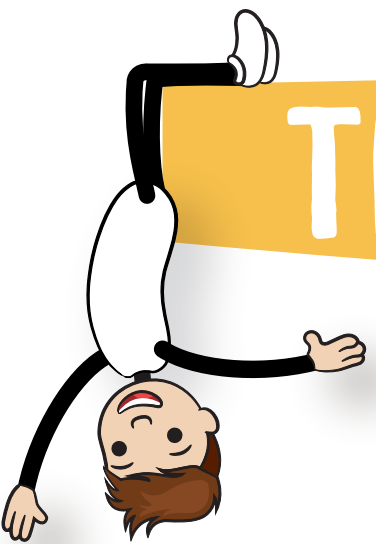


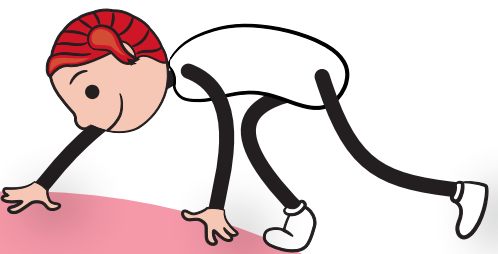
DU

⚡ TRÄNING I LIVET

TA VAD



BEHÖVER!



TA TRE DJUPA ANDETAG

6 HÖGA HOPP

BALANSERA NÅGOT PÅ
3 OLIKA KROPPSDELAR

HOPPA HOPPREP

TÄNK 3 FINA SAKER
OM DIG SJÄLV 🍀

8 UTFALLSSTEG

10 SIT-UPS

TRIXA MED EN BOLL

10 DIPS

8 ARMHÄVNINGAR

GE NÅGON EN
KOMPLIMANG

12 TWISTHOPP

TÄNK PÅ TRE SAKER
SOM DU ÄR BRA PÅ!