

TA VAD

DU

BEHÖVER!

⚡ TRÄNING I LIVET

TA TRE DJUPA ANDETAG

6 KNÄBÖJ

BALANSERA NÅGOT PÅ
3 OLIKA KROPPSDELAR

10 SIT-UPS

TÄNK 3 FINA SAKER
OM DIG SJÄLV 🍀

8 UTFALLSSTEG

STÅ PÅ HÄNDER

FÅ NÅGON ATT SKRATTA

10 DIPS

8 ARMHÄVNINGAR

GE NÅGON EN
KOMPLIMANG

12 TWISTHOPP

TÄNK PÅ TRE SAKER
SOM DU ÄR BRA PÅ!