Uppvärmning

-Jogga 10 min

Fysprogram 2 varv  
  
-**Dromedar** 1 min  
-**Komplex rörlighet** 10 repetitioner

Rulla ner, in i sitt, rulla upp, sitt med käpp över huvudet

-**Armhävningar** 10 på knä eller 5 på tårna.

Näsa och bröst i golvet

-**Utfallsteg med käpp** 10 per ben

Käpp i nacke och svank

-**Spaghetti – köttbulle** 10 utsträckningar

-**Baksida lår med käpp** 10 per ben

Håll ner svanskotan i golvet

-**Golfvrid** 10 per sida

Håll blicken stilla på en punkt ca 1 meter framför på golvet

**-Sidböj** 10 per sida

Böj motsatt knä

-**Planka** **med benlyft** 10 per ben

Sträck ut och håll lite i varje rörelse

Efter de två varven: **Hunden** 1 min