**Stationsfys, 30 sek, vila 10 sek.**

**Efter ett varv vilar vi 2 min. 4 varv totalt.**

Station 1: Skridskohopp

Station 2: Vanliga situps ensam eller 2 och 2 med boll, möts på mitten och lämna över bollen

Station 3: Triceps mot bänk

Station 4: Hopprep

Station 5: Armhävningar

Station 6: Split squats

Station 7: Passningar

Station 8: Plankposition – slå på varandras händer