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

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

Station 1: Snabba fötter - stegen

Station 2: Mage – häng i ribbstolen och lyft knäna mot magen

Station 3: Triceps mot bänk

Station 4: Snabba fötter i sidled mellan två koner, händer uppe

Station 5: Armhävningar

Station 6: Sumo squat jump

Station 7: Passningar

Station 8: Plankposition – slå på varandras händer