NAMN:_____

	dec-23														jan-24													
	V51							V52							V01							V02						
Övning	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
BEN																												
30 Knäböj																												
300 jämfotahopp (med eller utan hopprep)																												
30 upphopp * 3																												
Balansera på höger fot (blunda) i 30 sek																												
Balansera på vänster fot (blunda) i 30 sek																												
30 Tåhävningar																												
ARMAR/AXLAR																												
30 Armhävningar																												
100 steg på händer																												
Spindeln 10 sek																												
50 st Blinka med händerna, armarna rakt ut																												
MAGE/RYGG																												
Plankan så länge du kan																												
3 Wall-climb (backa upp till handstående mot en vägg och ner igen)																												
30 Fällknivar																												
20 Båtgung																												
30 Situps																												
KONDITION																												
Löpning/skridskor/pulka/skidor i 20 min.																												
MJUKA/STRETCHA																												
Brygga, spagat mm																												