

# NIK P10:s VINTERUTMANING

Träna själv eller med någon, när du vill. Kryssa rutan när den är gjord. Känn dig stolt efteråt!

<b>Planka</b> 30 sek	<b>Burpee</b> 5 st	Stå längst i balans på ett ben – utmana någon!	<b>Tåhäv – i en minut</b>	Jägarvila mot en vägg – hur länge orkar du? Fyll i: _____
<b>Armhävningar</b> 5 st	<b>Planka</b> 35 sek	<b>Burpee</b> 10 st	<b>Sitt ups</b> 50 st	<b>Squats/knäböj</b> 10 st
<b>Stå på händer</b> - i två sekunder	<b>Armhävningar</b> 10 st	<b>Planka</b> 40 sek	<b>Burpee</b> 15 st	<b>Springa ute</b> – hela eljusspåret vid NIK
<b>Utfall</b> – 10 gånger på varje ben, alltså 20 totalt	<b>Springa ute</b> – så långt du vill! Hur långt blev det? Fyll i: _____	<b>Armhävningar</b> 15 st	<b>Planka</b> 45 sek	<b>Upphopp</b> 20 st
<b>Springa ute</b> 1 km (eller ta tid: i 6 minuter)	<b>Sitt ups</b> 25 st	<b>Sitt ups</b> 5 st	<b>Armhävningar</b> 20 st	<b>Planka</b> 50 sek