A 20 Frogpump

B 20 Russian twist

C 20 Tåhävningar på trappsteg el dyl.

D 10 Armhävningar

E 10 Omvända burpees (ner på rygg alltså)

F 20 steg Bearcrawl

G 15 Situps

H 2 Kullerbyttor

I 10/sida Sneda armhävningar (en hand upphöjd på tex trappsteg)

J Hoppa på ett ben, 15 hopp/ben

K 10 Bicepscurls

L 10 Utfallshopp

M 8 Grodhopp

N 5 I-Y-T-Lyft (I-Y-T=1 rep)

O 10 Squats

P 10 Sneda situps, växelvis sida

Q 10 Upphopp

R 10 Monsterwalk åt varje håll, med gummiband om du har

S Stå i planka 30 sek

T Spring på stället 1 min

U 10 Armhävningar

V 10 Utfallssteg på varje ben

W 15 Upphopp

X 15 X-hopp

Y 15 Rygglyft

Z Gå krabbgång 15 steg

Å 10 Burpees

Ä 10 Sidolyft med hantlar

Ö 10 tricepsdips på stol, bänk el dyl