



FOTBOLLS- *Binga*

10 MIN JOGGNING	10 ST ARMHÄVNINGAR	20 ST SIT UPS	5 MIN STRETCHING	10 ST KISSANDE HUNDEN PÅ VARDERA BEN
10 ST 2-BENSBÖJ	15 MIN LEK MED FOTBOLL	15 MIN RASK GÅNG	5 ST RYGGLYFT	1 MIN 90°
5 ST UTFALLSSTEG PÅ VARDERA BEN	20 ST UPPHOPP	15 MIN LEK MED FOTBOLL	3 MIN PLANKA	15 ST X-HOPP
10 ST 1-BENSBÖJ	10 MIN INTERVALLER 20METER	15 MIN CYKLA /SPARKCYKLA	10 ST BURPEES	DRICK VATTEN
20 ST HÖGA KNÄN	15 ST MOUNTAIN CLIMBERS	10 ST SIT UPS	10 ST OMVÄNDA BURPEES	10MIN JOGGNING

