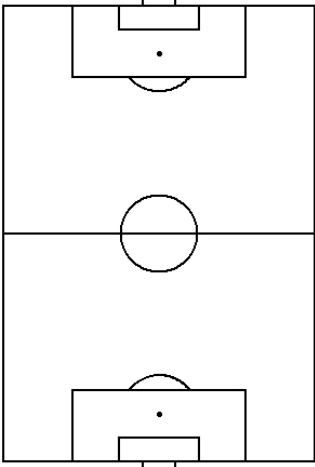
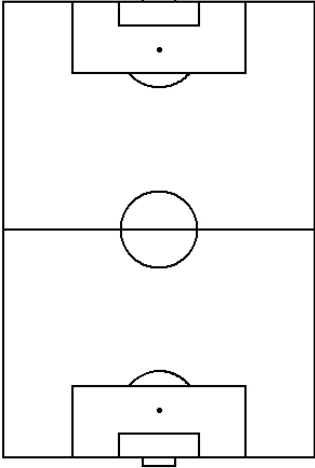
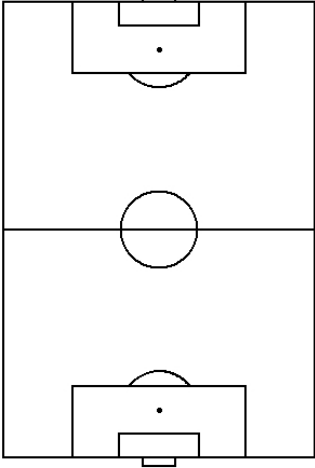


		Uppvärmning Tid _____
Vattenpaus/Instruktioner för kommande övning		
		Huvudmoment 1 Tid _____
Vattenpaus/Instruktioner för kommande övning		
		Huvudmoment 2 Tid _____
Stretch		Tid _____