TJUVEN!

 Tjuva ett par från en kompis

**Rörelse memory**



 90 grader mot väggen

 Räkna till 45

 90 grader mot väggen

 Räkna till 45

 5 stycken situps

 5 stycken situps

**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



 20 stycken höga knän

 20 stycken höga knän

 15 stycken stjärnhopp

 15 stycken stjärnhopp

**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



 10 hopp på ett ben

 10 hopp på ett ben

 5 stycken armhävningar

 5 stycken armhävningar

**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



 10 stycken rygglyft

 10 stycken rygglyft

 10 stycken stående

 längdhopp

 10 stycken stående

 längdhopp

**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**



**Rörelse memory**

