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**

