

Gör plankan i en minut (räkna till 60). Upprepa tre gånger.		
Gör jägarvilan (90`) så länge du kan.		
Gör 20 armhävningar.		
Gör 20 sit ups.		
Spring 2 km.		
Trixa med en boll i 20 minuter		
Stå på händer mot en vägg så länge du kan.		
Gör utfall (ta bak ena benet och böj rejält på det främre). 20 gånger på varje ben.		
Åk skridskor med någon i laget		
Bygg en stor snögubbe med någon i laget		
Titta på fotboll. T.ex. på TV eller you tube		

Gör plankan i en minut (räkna till 60). Upprepa tre gånger.		
Gör jägarvilan (90`) så länge du kan.		
Gör 20 armhävningar.		
Gör 20 sit ups.		
Spring 2 km.		
Trixa med en boll i 20 minuter		
Stå på händer mot en vägg så länge du kan.		
Gör utfall (ta bak ena benet och böj rejält på det främre). 20 gånger på varje ben.		
Åk skridskor med någon i laget		
Bygg en stor snögubbe med någon i laget		
Titta på fotboll. T.ex. på TV eller you tube		