**Puls:**

1. Jumping Jack
2. Höga knän/spring på stället
3. Skridskohopp
4. Snabba fötter
5. Spring häl till rumpan
6. Tå-tatch (stående sparkandes, nudda tån med handen)
7. Bakåtsparkar (hip extensions)
8. Squats Pops (hoppande benböj med hand i mark)
9. Burpee med (högt) hopp i luften
10. Grodhopp med 2 Jumping Jacks
11. Hoppandes knä – sprak höger ben / vänster ben
12. Mountain climbers

**Ben/rumpa:**

1. Squats/benböj (olika bredd på fötterna)
2. Statisk/gungande sumo-squat
3. Utfallssteg (med rotation)
4. Hoppande utfallssteg
5. Sidoutfall
6. Höftlyft
7. Utfall med spark höger / vänster

**Armar/axlar:**

1. Armhävning (tempo på knäna)
2. Dips
3. Omvänd planka (mage mot taket)

**Mage/rygg:**

1. Crunches/situps (butterfly, cyklandes…..)
2. Plankan (statisk, vandrande upp o ned, gungandes fram & tillbaka)
3. Sidoplanka höger / vänster
4. Planka med inhopp
5. Russian twist situps
6. Benlyft mot taket
7. Rygglyft/superman/simma