

SLÅ EN ØVELSE



SPRÆLLEMAND



BENLØFT
DIAGONALT



ENGLEHOP



FEJESVING



ARMSVING
DIAGONALT



HOP
FRA SIDE TIL SIDE



ARMSVING FORLÆNS
EN ARM SKIFTEVIS



ARMBØJNINGER



ARMSVING BAGLÆNS
TO ARME



HØJE KNÆLØFT



BURPEES



HOFTELØFT



MAVEBØJNINGER



SIDEPLANKE



BENLØFT
SKIFTEVIS



SQUAT



FOLDEKNIV
DIAGONALT



LUNGES



HOP
PÅ ET BEN



ARMSVING BAGLÆNS
EN ARM SKIFTEVIS



SKIHOP



SIDEBØJNINGER



ALBUE TIL KNÆ



PLANKEN



BJERGBESTIGER



RYGØVELSE
DIAGONALT



SPARK BAG I



FRØHOP



ARMBØJNINGER
PÅ KNÆ



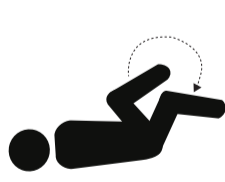
KLAP UNDER BEN



SPARK OG SLÅ



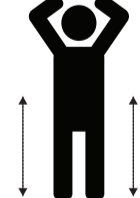
TWIST HOP



CYKLE



ARMSVING
HVER SIN VEJ



HOP
PÅ TO BEN



GÅ
PÅ STEDET

1. Slå med to terninger
2. Udfør den øvelse, der svarer til øjnene på terningerne
3. Slå igen for antal gentagelser



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND