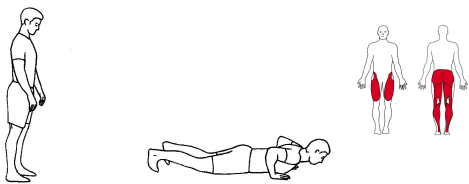


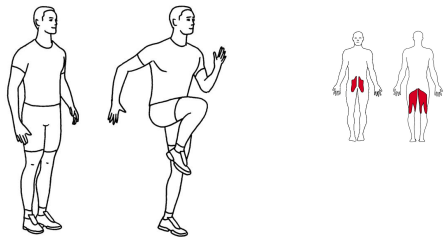
Gör angivet antal reps av varje övning. Jobba så hårt du kan och vill under 7-10 minuter. Vila och upprepa.



### 1. Burpee

Starta i stående position. Lägg dig snabbt ner på magen och res dig lika snabbt igen. Gör ett upphopp och sträck händerna över huvudet. Upprepa.

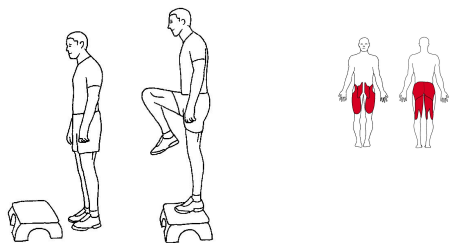
**Reps: 10**



### 2. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter. Spring på stället med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.

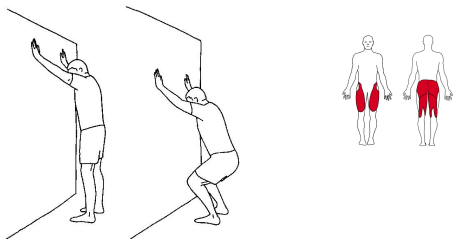
**Reps: 30**



### 3. Steg upp med knälyft

Gå upp på en stepbräda/ett steg med vänstra benet och lyft upp knät på högra benet. Sätt sedan högra benet ned på golvet och därefter det vänstra. Repetera övningen med andra benet. Jobba kraftfullt.

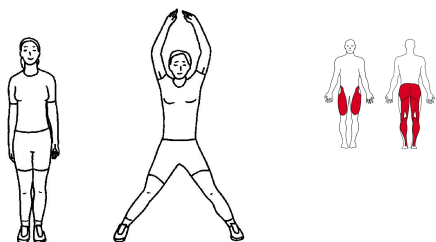
**Reps: 10**



### 4. Putta vägg

Spring på stället med höga knän samtidigt som du trycker händerna mot en vägg som om du ville putta väggen framåt.

**Reps: 30**



### 5. Jumping jacks

Stå på golvet med samlade ben och armarna längs sidan. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som du flyttar ut raka armar till sidan och upp över huvudet. Hoppa tillbaka till utgångsställningen samtidigt som du sänker armarna. Repetera övningen.

**Reps: 20**



### 6. Box jump

Gör ett jämfotahopp upp på boxen och landa och hoppa direkt ner igen. Gör ett nytt hopp och försök att ha så kort kontakttid med golvet som möjligt.

**Reps: 10**

