

Veckans rörelse (v 50)

Utmaning 1: Jumping jacks!
Gör så många du kan under 1
minut.



Utmaning 2: Skidhopp, hur många orkar du göra under
1 minut?

Bonus: Hjärngympa

Lägg båda handflatorna på låren. Låt
höger hand klappa medan vänster
stryker upp och ner. Efter en stund kan
du byta uppgift för händerna!

