

Veckans rörelse (v. 45)

Vi tränar i par 😊

Utmaning 1: Benböj i par. Varva mellan att stå upp och sätta er ner i 90 grader.



Utmaning 2:

Armhävning med kompisklapp. Stå på knä eller fötter i armhävningsposition. Böj på armarna och när du kommer upp, gör en high five med din kompis, varannan arm.

