

100 om dagen!

X

10 X-hopp



Hand mot fot bakom ryggen 10 gånger.



10 hopp på höger ben



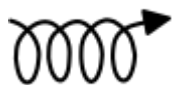
10 hopp på vänster ben



10 skidhopp



Hand mot knä framför kroppen
10 gånger



Rulla axlarna bakåt 10 gånger



10 indianhopp på stället



Twista 10 gånger



10 grodhopp