

**1.**  
**Höga knän på  
tjockmattan  
– 15 gånger**

# **2.**

# **Jämfotahopp med hopprep – 15 gånger**

# 3. Spring runt planen – 5 varv

# 4. Upphopp – 15 gånger

**5.**  
**Stöt med**  
**medicinboll**  
**(vänster - höger arm)**  
**–10 gånger per elev**

# 6. Indianhopp runt planen – 5 varv

# 7. Hoppa över plintar – 15 gånger

# 8. Situps – 15 gånger



# 9. Utfallsteg runt planen – 3 varv

# 10. Rygglyft – 15 gånger

**11.**

**Hoppa  
över häckarna  
– 5 varv**

# **12.**

# **Höga knän**

# **i löpstege**

# **– 15 varv**

# **13.**

# **Sidohopp**

# **runt planen**

# **– 5 varv**

# 14. Burpees – 15 gånger

# 15. Armhävningar – 15 gånger

**16.**  
**Snabba**  
**ruscher**  
**15 meter**  
**– 10 gånger**



# 17. Grodhopp – 15 gånger

# **18.**

# **Kryp under häckarna**

# **– 10 varv**

# 19. Hoppa in och ut i löpstege – 5 varv

**20.**

**Bröstkast med  
medicinboll i par  
– 10 gånger  
per elev**