



STYRKE

UTMANINGEN

1. Gör fem upphopp



2. Hoppa 10 gånger på ett ben



3. Hoppa 5 grodhopp



4. Spring så snabbt du kan i 10 sek



5. Dansa så mycket du kan i 20 sek



6. Spring så snabbt du kan på ett ställe i 15 sek



7. Spring ett varv runt skolgårdsgränsen



8. Stå som en stol mot en husvägg i 20 sek

