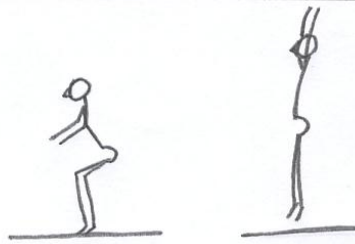




1) Englehop



2)



Kropshævninger

3) Sprint mellem træerne



4)



Rygstrækkere

5) Step på trappe



6)



Mavebøjninger



7) **Siddende kropshævninger**



8)



Spurt på stedet

9) **Armstrækkere**



10)

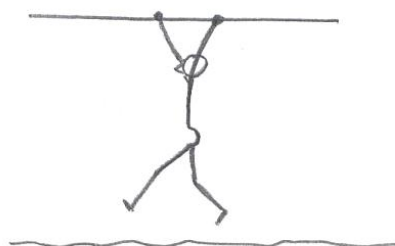


Bakkeløb

11) **Balancebom**



12)



Armgang