
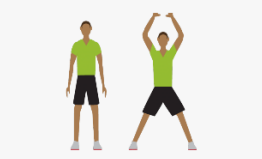















<p><b>Måndag 23.3</b></p>  <p><b>Armbågsplanka</b> 3x20 sekunder (räkna till 20)</p>	<p><b>Tisdag 24.3</b></p>  <p><b>Hoppa på ett ben</b> 20 gånger på vänster ben och 20 gånger på höger ben</p>	<p><b>Onsdag 25.3</b></p>  <p><b>X-hopp</b> Gör 30 stycken</p>	<p><b>Torsdag 26.3</b></p>  <p><b>Plocka och flytta saker med tårna från sida till sida</b> Sätt 10 små saker på golvet (pennor, suddgummin, kulor osv.) Gör med båda fötterna</p>	<p><b>Fredag 27.3</b></p>  <p><b>Sparka bakåt</b> 10 gånger per ben Gör det 2 gånger, sammanlagt 40 sparkar!</p>
<p><b>Måndag 30.3</b></p>  <p><b>Boxa i luften</b> Slå 30 slag, höger vänster höger osv. Gör det 3 gånger, sammanlagt 90 slag!</p>	<p><b>Tisdag 31.3</b></p>  <p><b>Arm och benlyft</b> Lyft vänster arm och höger ben samtidigt (och sen tvärtom) Gör det 10 gånger på varje sida, sammanlagt 20 lyft!</p>	<p><b>Onsdag 1.4</b></p>  <p><b>Sitt mot en vägg</b> Sitt mot en vägg och räkna hur länge du kan</p>	<p><b>Torsdag 2.4</b></p>  <p><b>Gå på tå och räkna till 40</b> Gör det 3 gånger</p>	<p><b>Fredag 3.4</b></p>  <p><b>Lyckliga hopp</b> Det är fredag! Gör 5 lyckliga hopp Upprepa hur många gånger du vill!</p>
<p><b>Måndag 6.4</b></p>  <p><b>Hoppa jämfota över något</b> (t.ex matteboken) 30 gånger fram och tillbaka</p>	<p><b>Tisdag 7.4</b></p>  <p><b>Sidoplanka</b> 2x15 sekunder på vänster sida 2x15 sekunder på höger sida</p>	<p><b>Onsdag 8.4</b></p>  <p><b>Gå på hämlarna och räkna till 40</b> Gör det 3 gånger</p>	<p><b>Torsdag 9.4</b></p>  <p><b>Höga knälyft</b> 10 gånger med varje knä Gör det 2 gånger, sammanlagt 40 hopp!</p>	<p><b>Fredag 10.4</b></p>  <p><b>Gör armhävningar mot en stol (eller mot golvet om du är jättestark)</b> Gör 5 stycken och gör det 4 gånger, sammanlagt 20 st.</p>
<p><b>Måndag 13.4</b></p>  <p><b>Tårullning</b> -Du behöver en liten handduk- Böj på tårna och dra in handduken. 5 gånger med båda fötterna.</p>	<p><b>Tisdag 14.4</b></p>  <p><b>Utfallssteg</b> 10 gånger med varje ben. Gör det 2 gånger, sammanlagt 40 utfall!</p>	<p><b>Onsdag 15.4</b></p>  <p><b>Knäböj</b> Gör 15 stycken Gör det 2 gånger</p>	<p><b>Torsdag 16.4</b></p>  <p><b>Full planka</b> 3x20 s (räkna till 20)</p>	<p><b>Fredag 17.4</b></p>  <p><b>Dansa loss du har gjort 4 veckor. GRATIS!</b> Dansa minst 2 minuter eller en hel låt! Gärna längre om du får fiilis 😊</p>