En bild som visar sport, kroppsbyggning, Vikter, Träningsutrustning

Automatiskt genererad beskrivning

**EKENS SKOGSBO-TIGERS DISCOFYS**

1. **Burpees 10 st**
2. **Squats med upphopp 10 st**
3. **Armhävningar 10 st**
4. **Situps 15 st eller benlyft och polare puttar ner benen.**
5. **Hopprep 30 st alt höga knän 50 st**
6. **Cooldown, från nacke ner till fotled.**

**2 och 2 samt 2 gånger var och medan kompisen kör så kör den andra axlar(armarna rakt ut och cirkelrörelser) och räknar åt sin kompis, inte ta ner armarna innan kompisen är klar 😊**

**En bild som visar text, tecknad serie

Automatiskt genererad beskrivning**