

59
Sprattel-
gubbe-
hopp

23
Simtag
med
armarna

34
Bergs-
klättring

51
Hopp på
vänster
ben

5
Kullerbyttor

17
Sit-ups

10
Arm-
hävningar

21
Dips

Du är bra!

96
Glädjehopp

9
Burpees

81
Höga knän

36
Boxslag i
kors

63
Upphopp

29
Elefanten

14
Shuffla

34
Rygglyft

63
Utfallssteg

28
Kors
rörelser

67
Hopp på
höger ben

12
Grodhopp



91
Flossa

13
Kramar

71
Bakåt
kickar

11
Höga hopp

3
minuter
jägarsits

27
Benkickar

24
Slalom-
hopp

7
Kompli-
manger

Rör dig till 999 - Månadens utmaning!

Du behöver inte göra alla repetitioner vid samma tillfälle. Står det exempelvis 63 upphopp kan du göra 9 upphopp vid 7 olika tillfällen. Om ni inte vet hur en rörelse ska utföras, googla på namnet.

Lycka till!

