

## Sallys Träningsschema

Arbeta tillsammans med en kompis.

- Dra fingerkrok med varandra.
- Lägg er på golvet och gå upp i armhävningställning. Ligg en liten bit från varandra men med näsan vänd åt kompisens håll. Ge en ärtpåse mellan varandra. Gör det minst 10 gånger.
- Gör 10 stycken situps.
- Gör 10 stycken armhävningar ståendes mot en vägg.
- Gör 10 stycken armhävningar sittandes på en stol. Sitt med händerna bakom kroppen och fötterna i golvet. Doppa ned rumpan utanför stolen.

Kör hårt!