

A 30 sek "springa med höga knän"	P 10 st "kissande hunden"
B 12 st benböj	Q 30 st burpees
C 8 st höga hopp	R 10 st plankan med arm och benlyft
D 15 st armhävningar	S 10 st "jumping jacks"
E 45 sek. 90 grader mot vägg	T sidoplankan i 1 min
F 25 st "skidhopp" (längd:)	U 10 st "vindrutetorkaren"
G 20 st situps	V 20 st armhävningar på knä
H 2 min. plankan	W 2 min 90 grader
I 20 st situps åt sidan (höger-vänster)	X 15 st höga hopp
J 10 st "jumping jacks"	Y 5 st utfall/ben
K 30 st "ryggresning" på golvet	Z 20 st armhävningar
L 10 st utfall (per ben)	Å 20 st burpees
M 15 st höga hopp	Ä 20 st skidhopp
N 20 st situps	Ö 20 st "ryggresning" på golvet
O 10 st burpees	