

# ABC-GYMPA

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