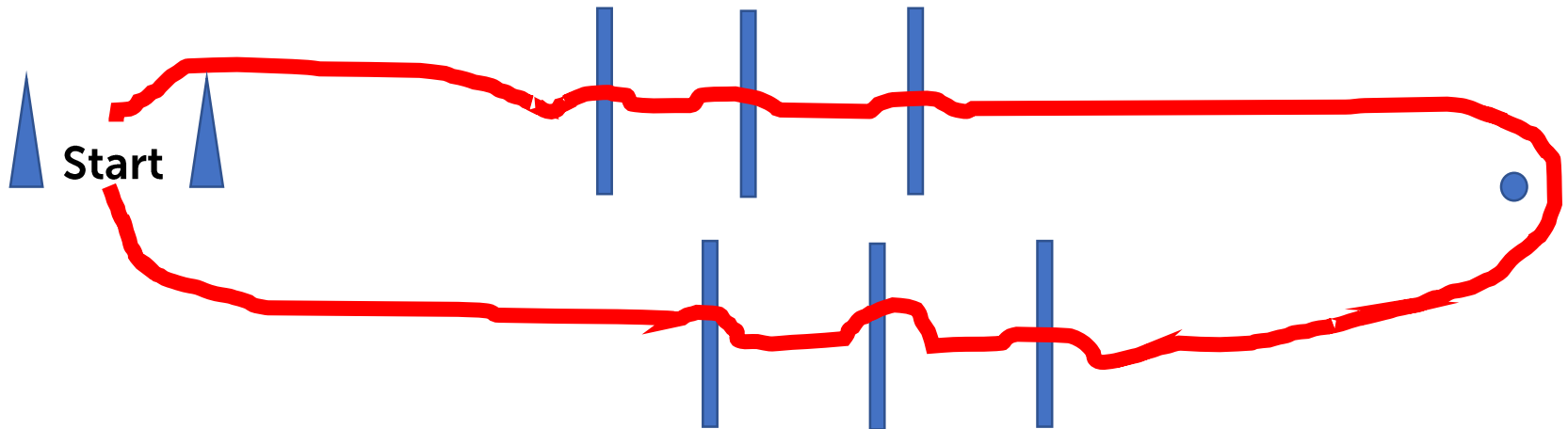
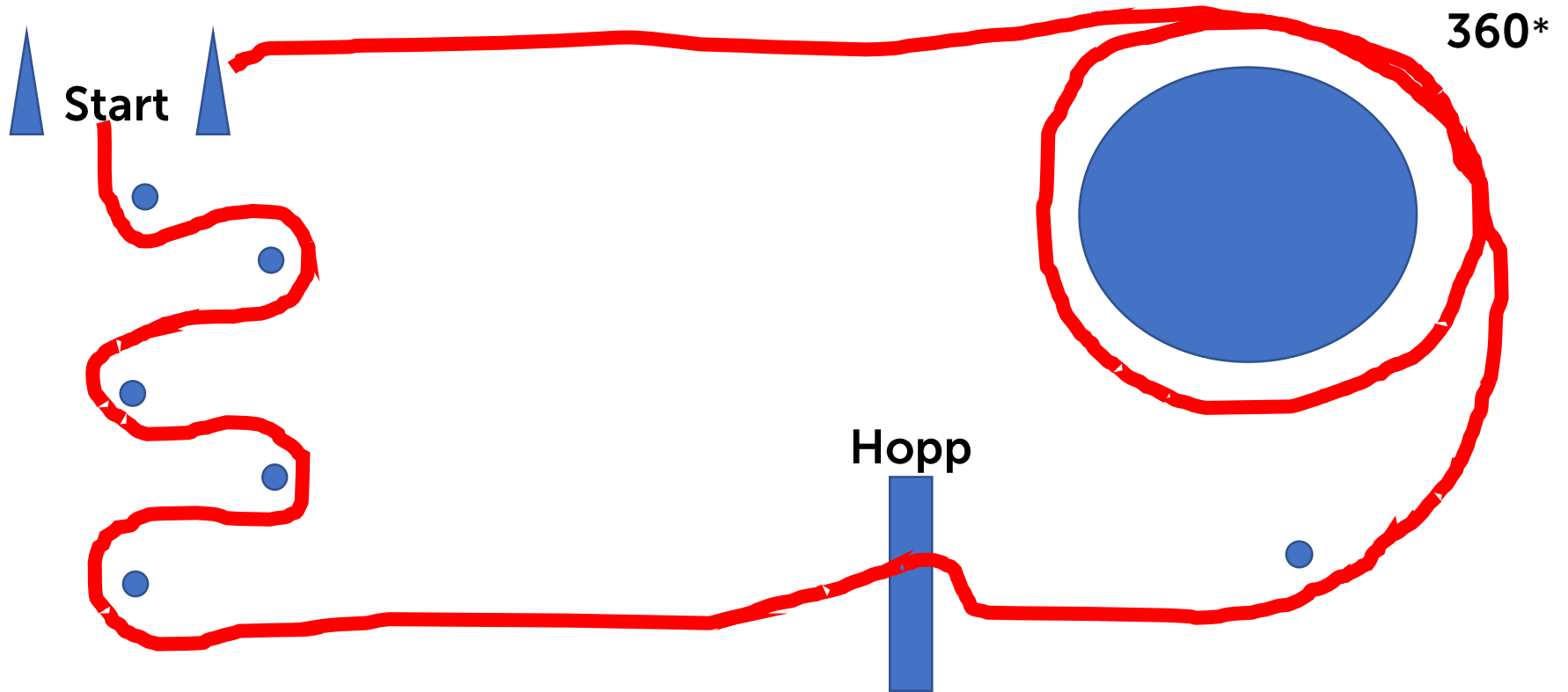


Serie hopp over staur/tau

- Tre staur på rad * 2
- Hopp over
- Gå runden 5 ganger

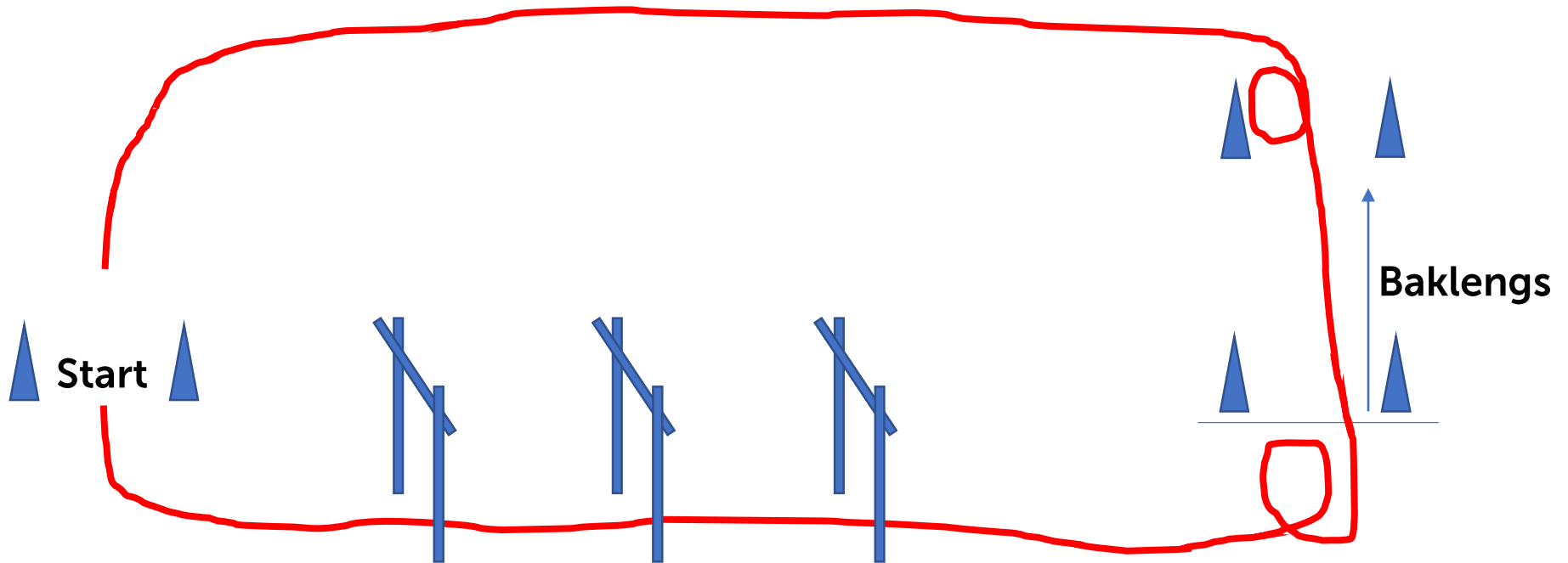


Slalåmløype



Trippelportal med baklengs

- Tre portaler på rad, huke seg under
- Gå runden 5 ganger



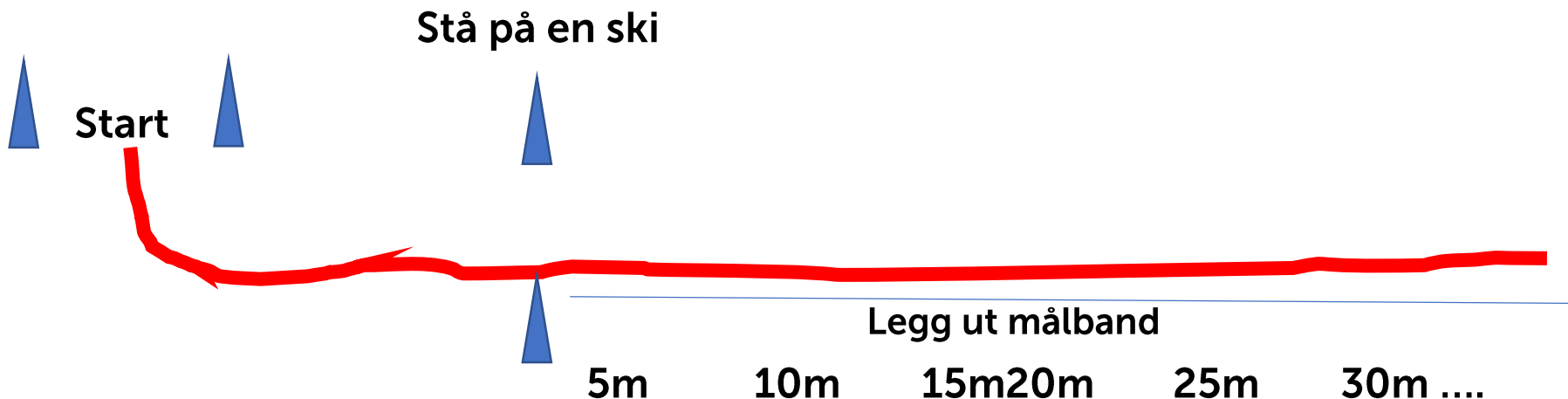
Rundløype

- Gå runden fem ganger



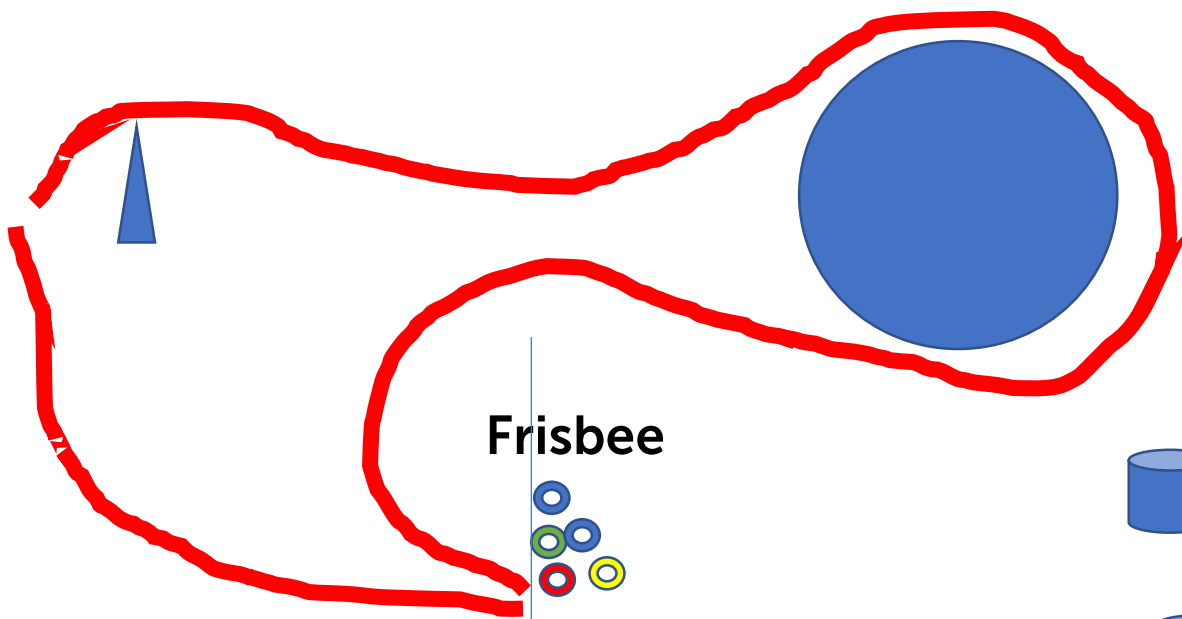
Stå på en ski

- En ertepose: ta fart frem til kjeplene og stå på en ski så langt du klarer, slipp erteposen der du mister balansen
- 6 repetisjoner (tre på hvert bein)



Øv på å stoppe opp

Start



Frisbee



STOPP

Treff blink

