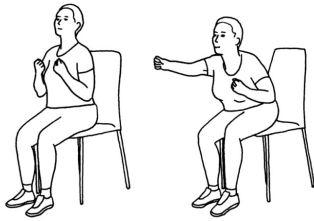
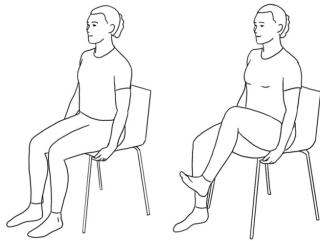


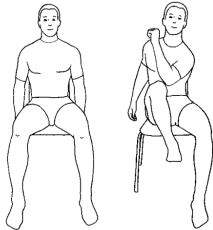
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkuler (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



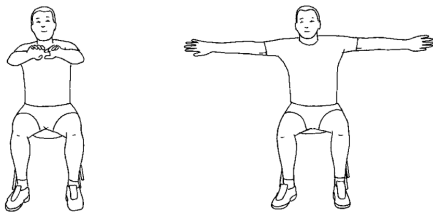
### 1. Boxning



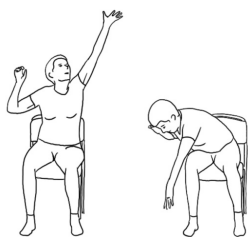
### 2. Höga knän



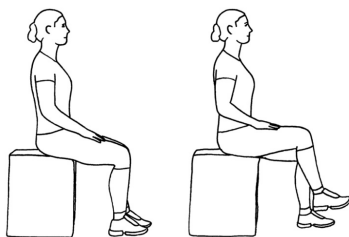
### 3. Diagonalt armbåge mot knä



### 4. Simtag



### 5. Plocka äpplen - lägg i hink diagonalt



### 6. Gå på stället - ta med armarna

