

Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället

Energipiller

Styrka

1. Knäböj
2. Jägarvila
3. Utfallssteg
4. Tåhävningar
5. Situps på stol
6. Armhävning mot vägg

Energipiller

Balans

1. Gå på linje
2. Stå på ett ben
3. Snurra runt ett varv
4. Rita cirkel med ena foten
5. Stå med fötterna ihop och blunda
6. Stå med ena foten framför den andra

Energipiller

Rörlighet

1. Plocka äpplen
2. Rulla axlar
3. Simtag
4. Bensving
5. Plocka bär
6. Vrid på huvudet