



TOMTENS GYM

2022



10 sek plankan



10 Sprattelgubbe



20 Boxning



12 Benspark



8 Knäböj



8 Simtag



8 Upphopp



8 Twist



6 Rör i grytan



10 Bergsklättring



Kryssa dagens datum när du utfört övningarna!

Scanna in QR-koden för att se hur rörelserna ska utföras.



TRÄNING I LIVET