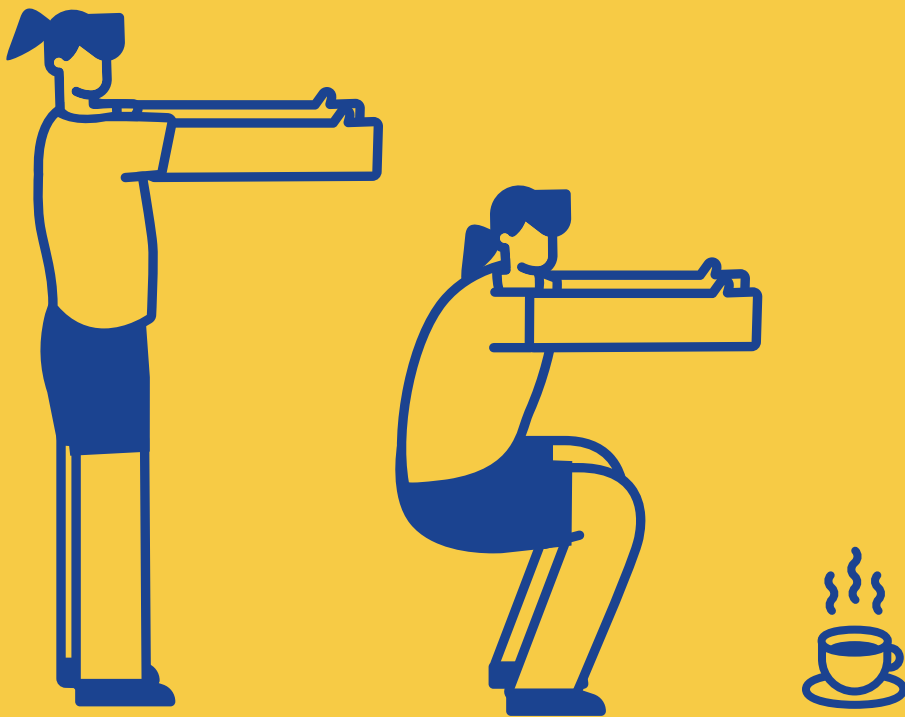


# Kaffe benböj

**Gör benböj tills kaffet  
är klart.**



**ALL  
RÖRELSE  
RÄKNAS!**

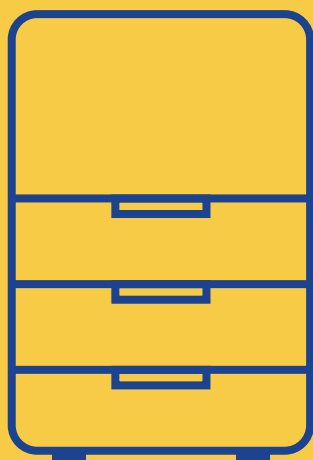


**KORPEN**

 Svenska Motions-  
idrottsförbundet

# Kopiatoryoga

**Stå i trädets-positionen tills utskriften är klar.**



**ALL  
RÖRELSE  
RÄKNAS!**



**KORPEN**

 Svenska Motions-  
idrottsförbundet

# Toaletthävningar

---


**Tåhävningar tills  
händerna är rena.**



**ALL  
RÖRELSE  
RÄKNAS!**



**KORPEN**

 Svenska Motions-  
idrottsförbundet

# Trapp-cardio

**Skippa hissen och ta  
trappan.**



**ALL  
RÖRELSE  
RÄKNAS!**



**KORPEN**

 Svenska Motions-  
idrottsförbundet