POÄNGJAKT – fristående & styrka NAMN:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Handstående stilla utan vägg 5 sek - 1p TOTAL POÄNG:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Handstående mot vägg 60 sek - 1p
Piksitt 5 sek - 1p
Piksitt på bom/bänk 5 sek - 1p
Spetspik 5 sek - 1p
Brytning - 1p
Aerial - 1p
Hänga i räck 2 min - 1p
Jägarvila 2 min - 1p
Plankan 2 min - 1p
Hänga i ring och titta igenom 30 sek - 1p
Balans ben upp stilla 10 sek - 1p
Saxhopp godkänt av ledare- 1p
Helhopp 5 st landa spik - 1p
10 vippar utan vila - 1p
Klättra rep utan ben 5 steg - 1p
Spagat höger - 1p
Spagat vänster - 1p
Splitt - 1p
Pikfäll - 1p
10 burpees på 20 sek - 1p
10 hopp upp på box - 1p
3 vippar i ribbstol, benen hela vägen upp – 1p
3 hjulningar på ett streck – 1p
Dubbelhopp med hopprep – 1p
20 hopprepshopp på 15 sek – 1p

POÄNGJAKT – fristående & styrka NAMN:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Handstående stilla utan vägg 5 sek - 1p TOTAL POÄNG:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Handstående mot vägg 60 sek - 1p
Piksitt 5 sek - 1p
Piksitt på bom/bänk 5 sek - 1p
Spetspik 5 sek - 1p
Brytning - 1p
Aerial - 1p
Hänga i räck 2 min - 1p
Jägarvila 2 min - 1p
Plankan 2 min - 1p
Hänga i ring och titta igenom 30 sek - 1p
Balans ben upp stilla 10 sek - 1p
Saxhopp godkänt av ledare- 1p
Helhopp 5 st landa spik - 1p
10 vippar utan vila - 1p
Klättra rep utan ben 5 steg - 1p
Spagat höger - 1p
Spagat vänster - 1p
Splitt - 1p
Pikfäll - 1p
10 burpees på 20 sek - 1p
10 hopp upp på box - 1p
3 vippar i ribbstol, benen hela vägen upp – 1p
3 hjulningar på ett streck – 1p
Dubbelhopp med hopprep – 1p
20 hopprepshopp på 15 sek – 1p