Pass

1. Jump in jacks
2. Armhävningar med förflyttning
3. Rygglyft
4. Skidåkning
5. Höftlyft
6. Burpees
7. Criss cross (ligg på mage och korsa benen i luften)
8. Hoppa ta i fot
9. Ligg på sidan och lägg ena benet över det andra i och lyft benen i backen upp och ner.
10. Russien tvist
11. Stå på alla fyra med rygg ner och rumpa upp och kicka med vartannat ben
12. Benböj