

## 7 MINUTTERS TRENING FOR BARN

Bruk en stoppeklokke og gjør hver dyrebevegelse i 45 sekunder. Husk å ta 15 sekunders pause imellom hver bevegelse. Gjør så mange du klarer!

Lykke til!



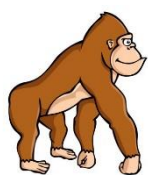
### Froskehopp

Hopp, hopp fram og tilbake som en frosk.



### Gå som en bjørn

Hender og føtter på gulvet, hoftene opp og gå til høyre og venstre.



### Sving deg som en gorilla

Sett deg ned i en lav sumo squat med knokene på gulvet, og sving deg fra side til side i rommet.



### Sjøstjerne hopp

Ta så mange sjøstjerne hopp du klarer, så fort du kan.



### Gepard løp

Løp så fort du kan på samme sted, akkurat som det raskeste dyret i Sahara.



### Krabbe gange

Sitt ned på rompa og sett håndflatene dine ned i gulvet ved siden av hoftene dine. Løft opp rompa og krabb avgårde.