



TRÄNA DIN HÄSTS NAMN

Häng på och träna din hästs namn – hoppas det är ett riktigt långt namn! Annars kan du låna ett hästnamn av oss. Alla våra hästar syns på wangen.se/hastar

A	10 ARMHÄVNINGAR	P	10 JUMPING JACKS
B	1 MIN SIDOPLANKA/SIDA	Q	10 RYGGLYFT
C	20 SITUPS	R	1 MIN PLANKA
D	10 BURPEES	S	10 HÖGA KNÄN
E	1 MIN JÄGARVILA	T	1 MIN JÄGARVILA
F	10 RYGGLYFT	U	10 HÖGA KNÄN
G	10 BENBÖJ	V	10 BENBÖJ
H	1 MIN SPRING PÅ STÄLLET	W	10 TÅHÄV
I	1 MIN PLANKA	X	1 MIN PLANKA
J	10 MOUNTAIN CLIMBERS	Y	10 UPPHOPP
K	10 SITUPS	Z	10 SITUPS
L	10 BURPEES	Å	10 ARMHÄVNINGAR
M	10 UPPHOPP	Ä	10 TÅHÄV
N	10 ARMHÄVNINGAR	Ö	10 RYGGLYFT
O	10 UTFALL/BEN		



WÅNGEN

wangen.se