

Ålder:

Pass:		
Tids- åtgång	moment	Innehåll
5 min	Samling	
10 min	Uppvärmning	
10 min	löpkoordination	
40min	Gren 1 Pausövning Gren 2 Pausövning Gren 3 pausövning	
10 min		
10 min	Avslutning	