

10 mín æfingar - Miðjan og tvöfaldir reitir

Hér áttu að stilla skeiðklukku, og kasta í 10 mín á hverja af þessum tölum

Þú telur stiginn svona:	Græn miðja 1 stig - Rauð miðja 2 stig
	Allt annað er 1 stig við þá æfingu

Þú ræður alveg hvað þú villt æfa, ekki þarf að gera allt eða í þessari röð. Skrifaðu niður árangurinn og sjáðu þig bæta þig

	Æfing 1	Æfing 2	Æfing 3	Æfing 4	Æfing 5	Æfing 6	Æfing 7
Miðjan							
Þrefaldur 1							
Tvöfaldir 2							
Tvöfaldir 3							
Tvöfaldir 4							
Tvöfaldir 5							
Tvöfaldir 6							
Tvöfaldir 7							
Tvöfaldir 8							
Tvöfaldir 9							
Tvöfaldir 10							
Tvöfaldir 11							
Tvöfaldir 12							
Tvöfaldir 13							
Tvöfaldir 14							
Tvöfaldir 15							
Tvöfaldir 16							
Tvöfaldir 17							
Tvöfaldir 18							
Tvöfaldir 19							
Tvöfaldir 20							

Þú finnur fleiri skemmtilegar æfingar á www.kastid.is