

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

Þú finnur fleiri skemmtilegar æfingar á www.kastid.is