

Viikon aikana teet yhden pysty-, vaaka- tai vinorivin. Saa tehdä enemmänkin! Kaikki suoritukset saa tehdä useammassa osassa (esim.juoksun voi tehdä 5x2min).

Juoksin 10 minuuttia	Venyttelin 15 minuuttia.	Tein oman esteradan/ parkourradan, jonka suoritin.	Roikuin jossakin (leuanvetotanko, puun oksa jne) 2 minuuttia.	Tein 30 haaraperushyppyä.
Hypyin palloa jalalta toiselle 10 kertaa putkeen.	Hypin hyppynarulla 15 minuuttia	Lankutin 30s viisi kertaa.	Keksin oman tanssin johonkin lauluun.	Tein netistä valmiin jumpan/joogan.
Tein tasapainoiluradan ja suoritin sein.	Kävin kävelyllä 30 minuuttia.	Ulkoilin tunnin	Pyöräilin 30 minuuttia.	Tein kymmenen kuperkeikkaa
Tein 50 vatsalihasliikettä	Tein netistä valmiin jumpan/joogan.	Venyttelin 15 minuuttia.	Kävin kävelyllä 30 minuuttia.	Juoksin 10 minuuttia
Keksin kymmenen erilaista tyyliä hypätä korkealle.	Punnersin 20 kertaa	Seisoin käsilläni tai päälläni.	Kopittelin pallolla 50 kertaa jonkun kanssa tai seinää vasten	Pelasin pihalla jotakin peliä/leikkiä 30 min.