

Reaktionsleg m. øvelser



En reaktionsleg, hvor instruktøren siger et nummer, der angiver, hvilken øvelse deltagerne skal lave. Der vil typisk være omkring 3-4 øvelser, men dette kan variere efter instruktørens behov og smag. Eksempel: Nr. 1: Mavebøjning Nr. 2: Armstrækker Nr. 3: Squat Nr. 4: Burpee Instruktøren råber "Nr. 2" og deltagerne reagerer ved at lave 5 armstrækkere så hurtigt de kan.