

AAKKOSVOIMA

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| A | 20 X-hyppyä | O | 20 russian twist |
| B | 5 x yhden jalan kyykky (molemmat jalat) | P | 10 x punnerrusasennosta sfinksiin |
| C | 10 x iloinen enkeli | Q | 20 x selkähiihto |
| D | 30 s lankku | R | 30 x vuorikiipeilijä |
| E | 15 linkkaria | S | 10 kyykky + kosketus lattiaan |
| F | 15 x varpasiin kurotus | T | 30 s käsilläseisonta |
| G | 45 s selkäpito | U | 10 dippipunnerrusta |
| H | 10 punnerrusta | V | 30 s kylkilankku/puoli |
| I | 30 s lankku | X | 30 s rapulankku |
| J | 10 kyykkyjännehyppyä | Y | 20 x polkupyörä vatsa |
| K | 20 askelkyykkyä | Z | 20 x varpaille nousu |
| L | 10 IYT-selkälihas | Å | punnerrus - kerä |
| M | 30 s paikallaan juoksu | Ä | 10 yleisliikettä eli burpeeta |
| N | 20 selkälihasta (ala) | Ö | 60 s lankku |