

#IKEAMovingTogether

En aktivitetsrunda på 2 km
med stopp för övningar

9.
10 balansstjärnor
Gräsplätten vid
nya parkeringen
på Bäckgatan

10.
10 bröststretch
Gräsplätten bakom
Aktivitetshuset

1.
10 tricepsböj
Stenarna utanför
Aktivitetshuset/ICOM

2. **10 armhävningar**
Räcket utanför entrén till ICOM

8. **Planka mot sten 30 s x 2**
Stenarna bakom
IKEA of Sweden

7. **10 knäböj**
Utanför IKEA of Sweden

6. **Intervaller: Gå snabbt i 20 s,
gå sakta i 10 s. Upprepa!**
På cykelvägen utanför
IKEA Hotell → tunneln

5.
**Kliv upp och
ner 10 gånger**
Podiet utanför
IKEA Tillsammans

4.
10 utfallssteg
Containern vid
IKEA Museum

3. **10 tåhävningar**
Trappan på baksidan av IKEA 1