# Íþrótta Slönguspilið

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 ENDAMARK | 49 | 48 x30 sprellikallar | 47 x20 bakfettur | 46 |
| 45 x20 armbeygjur | 44 standa á einum fæti í flugvél, 10sek hvorn fót | 43 x20 hoppa yfir slá á einum fæti | 42 x10 froskahopp | 41 nefna 8 íslensk íþróttafélög |
| 40 x20 framstig | 39 x40 kasta bolta á milli sín | 38 velja eina æfingu | 37 planki 30 sek. | 36 x20 armbeygjustaða hné í olnboga |
| 35 x20 uppstig | 34 nefna 8 íþróttagreinar | 33 fara á reit 23 | 32 | 31 |
| 30 x10 froskahopp | 29 x30 rétta bolta yfir höfuð, milli fóta og til hliðanna | 28 x20 liggja á baki, krossa fætur saman, sit-up m/bolta | 27 x20 armbeygjur | 26 x20 hnébeygjur |
| x20 hnébeygjur | 24 | 23 nefna 8 hollar fæðutegundir | 22 x20 armbeygjustaða hné í olnboga | 21 Fara á reit 1 og kasta aftur |
| 20 kasta aftur | 19 | 18 planki 30 sek. | 17 leysa þraut á töflu | 16 x30 sipp |
| 15 x20 framstig | 14 velja eina æfingu | 13 | 12 x20 bakfettur | 11 x20 armbeygjustaða hné í olnboga |
| 10 x20 liggja á baki, krossa fætur saman, sit-up m/bolta | 9 x10 froskahopp | 8 nefna 8 óhollar fæðutegundir | 7 x30 sprellikallar | 6 x40 kasta bolta á milli sín |
| 1 velja eina æfingu | 2 | 3 kasta aftur | 4 x20 afturstig hné upp að brjósti | 5 x30 rétta bolta yfir höfuð, milli fóta og til hliðanna |