

Trail at hand D

1. Skritta in i fyrkant – vänd ett varv höger – skritt ut
2. Jogga bommar
3. Skritt – grind vänster hand
4. Vänd ½ varv höger – Rygga in mellan bommar – jog ut
5. Jogga serpentin m bommar
6. Jogga bommar
7. Skritta bro
8. Skritta bom - genom fyrkant - SLUT

Slut

Start

