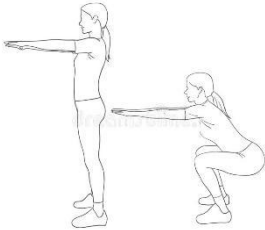


Styrketräningspass 20 minuter

Knäböj: 3 gånger 10 stycken

Rak i ryggen, gå ner djupt med rumpan



Crunches: 3 gånger 10 stycken

Vila inte i ytterlägena



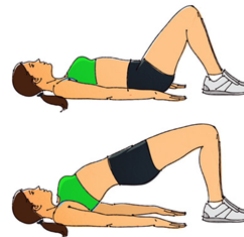
Utfallssteg: 3 gånger 10 stycken

Rak rygg, mjuk rörelse,



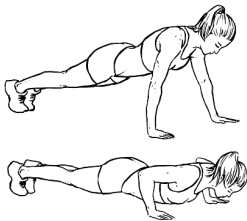
Rumplyft: 20 stycken

Häng kvar i 5 sekunder



Armhävningar: 3 gånger 10 stycken

Rak rygg, ner/upp



Upphopp: 20 stycken

Hoppa så högt du kan, landa mjukt



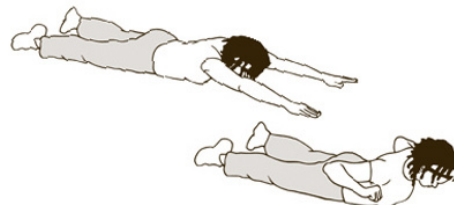
Plankan: 3 gånger 30 sekunder

Rak rygg



Rygglyft: 3 gånger 10 stycken

Häng kvar 5 sekunder



Benlyft: 3 gånger 10 stycken

Kontrollerad rörelse

