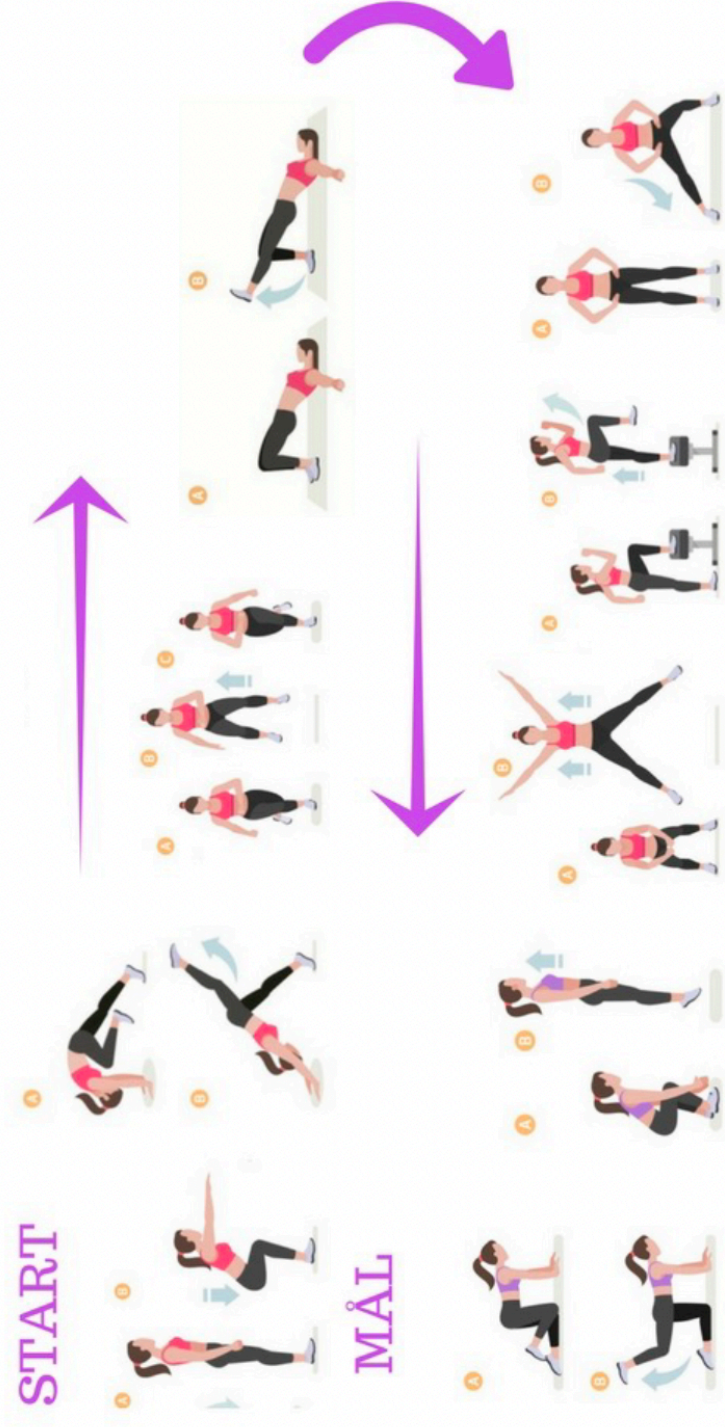


TRÄNINGSPROGRAM HEMMA

”inte ont i knäet”



20 st repetitioner per övning.
3 Gör detta i 3 varv , vila 1 minut mellan varven