

Knä

Balans, ett ben håll i varandra och "bråka" lite, Byt

Knä böj, vanliga knä övningen men små, kort , snabba böj.

Skugg övning sida och fram/tillbaka.

Utfall

Ner hopp och explosions upphopp

Lyftabenetövning

Cirkelrörelse

Stretcha framsida lår

Tåhävning 20 ggr/ben

Ett ben knä böj 10ggr/ben

---

gummiband