



## POWERBANA FÖRE IS, SÄSONGEN 22/23

1. Stege "snabba fötter" x 2
  - framåt
  - sida vänster
  - sida höger
  - bakåt
2. Häckar x 4
3. Snabba squats 5 x 5
4. Utfallssteg 15 m
  - framåt
  - bakåt
5. Situps 2 x 25
6. Pushups 2 x 25
7. Ryggresningar 2 x 25