

HANDBOLLSFYSS

P06	ÖVNING	REPS/TID
1	Knäböj	10
2	Utfall bakåt	10 per sida
3	Tåsnudd på ett ben	10 per sida
4	Skorpionen	10 per sida
5	Plankan	60 sekunder
6	Armhävningar (på knäna)	10
En runda tar 5 minuter att genomföra. Vila 30-60 sekunder mellan rundorna. Repeteras totalt 3 gånger.		