











STYRKÄ

1. "FINNEN" (MAGE)  x 20
2. TRICEPS PRESS PÅ GOLV  x 20
(fingrarna framåt mot hälsarna)
3. MAGE 90° MED BENEN  (lösta ben) x 20
4. WELLS BENBÖJ M. HOPP   UPPHOPP x 15
5. SITUPS VANLIGA (m. fotsulorna i marken) x 20
6. KOLMASKEN m. cirklar åt 4 olika håll 2 x 4 / håll. 5
7. ARMSKIFTNING (Ryggövn.)  x 20
8. UTFALLSGÅNG x 30 STE
9. ARMBÖJ - ARMSTRÄCK (m böjda ben)  x 15
10. STUPS M. VRIDNING x 20
11. LOTALEN - (upphopp + armbåring)   x 10
12. VÄXELHOPP  x 30

2 - 4 varv