





Exentriske achilleseneøvelser

Dato:													
	3x15												
	3x15												

Dato:													
	3x15												
	3x15												

Dato:													
	3x15												
	3x15												

Dato:													
	3x15												
	3x15												



Du kan finde flere øvelsesprogrammer på www.sportsfyssen.dk