

# Løberutine 1



1. Rullende planke - 3 x 20 sek



2. Bensænkninger - 10 stk



3. Metronom - 10 stk



4. Mod. Jane Fonda - 3 x 10



5. Superman - 2 x 10



6. Sit ups med twist - 10 stk



7. Sideløft - 10 stk hver side



8. Et bens balance



Du kan finde flere øvelsesprogrammer  
på [www.sportsfyssen.dk](http://www.sportsfyssen.dk)