

Løberutine 2



1. Rullende planke med 5 benløft



2. Finesspark - 20 stk



3. Metronom - 15 stk



4. Cross crawl - 10 stk



5. Superman - 3 x 10



6. Donkey kicks - 20 på hvert ben



7. Roll ups - 10 stk



Du kan finde flere øvelsesprogrammer
på www.sportsfyssen.dk