

Rorutine 1



1. Rullende planke - 3 x 20 sek



2. Bensænkninger - 10 stk



3. Mod. Jane Fonda - 3 x 10



4. Metronomen - 10 stk



5. Strandkiggeren - 20 stk



6. Skovhuggeren - 20 stk



7. Diagonal løft - 20 stk



8. Mc kenzie - 10 stk



Du kan finde flere øvelsesprogrammer
på www.sportsfyssen.dk