

# Trihardcore

Serien laves 1, 2 eller 3 gange i træk



1. Situps - 10 x.



2. Supermand - 10 x.



3. Sidestabilitet - 5/5, 10 i alt.



4. Hoftestabilitet - 5/5, 10 i alt.



5. Plankediodagonal - 5/5, 10 i alt.



6. Salander pushups - 10 x.



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