

Trihardcore 2

Serien laves 1, 2 eller 3 gange i træk med 10 rep. af hver øvelse



1. "High Tower" 10 x



2. Side stab. 5/5



3. "jorden rundt" 5/5



4. Siddende sving 10 x



5. Squat 10 x



Du kan finde flere øvelsesprogrammer på www.sportsfyszen.dk