

# Tristab 2

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



1. 5/5



2. 5/5



3. "Head banging" 10 x



4. Donkey kick 5/5



5. Smal lunges 5/5



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