



Utfallsteg



Russian twist



Bäckenlyft



Plankan



Rygglyft



Knäböj



Sneda situps



Diagonal rygglyft



Draken



Mountainclimber



Armhävningar



Tåhävningar



Knäböj med boll



Sidoutfallssteg



Knäböj på platta (Balans)



Sidoplankan med rotation



Liggande benlyft



Knäböj med pinne över huvudet



Jumpbox



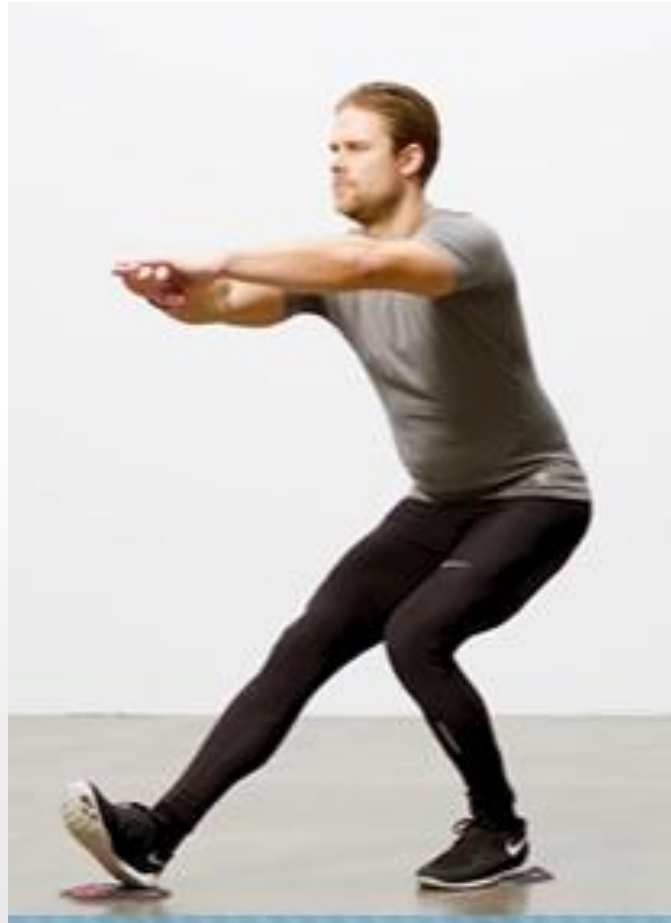
Utfallssteg med boll



Sneda situps



Sidoböj



Pistolsquats



Bäckenlyft



