



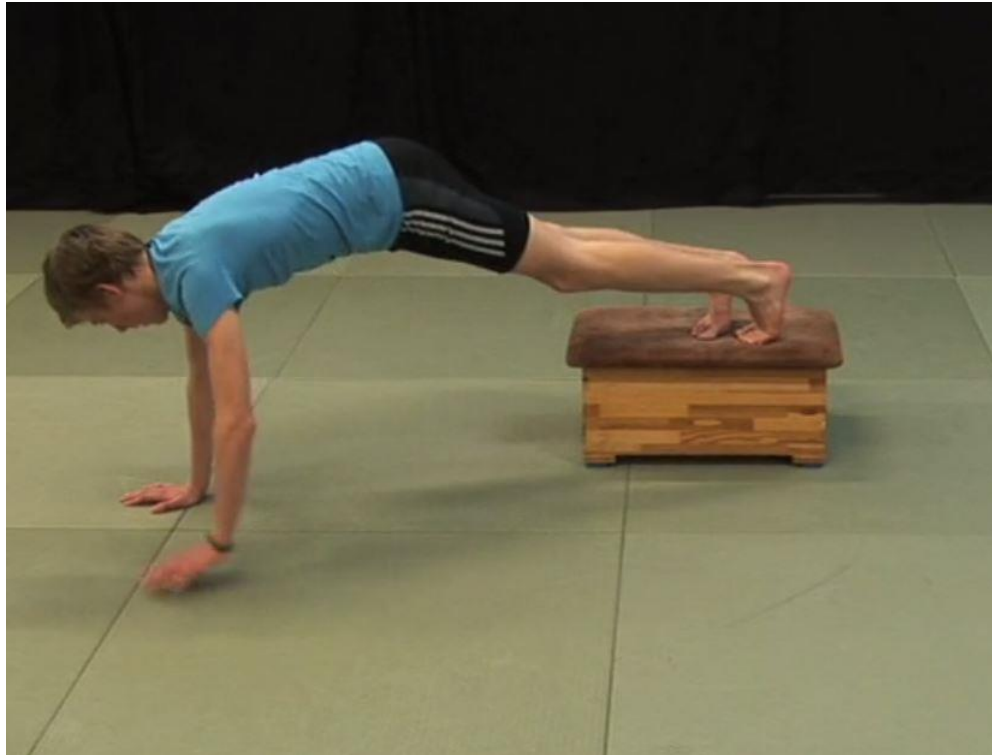
Grundträning

Styrka och rörlighet 13 övningar

Armböj och löpning bakåt



Gå runt plint armböjning



Jamesbondsteg vridning utåt och inåt



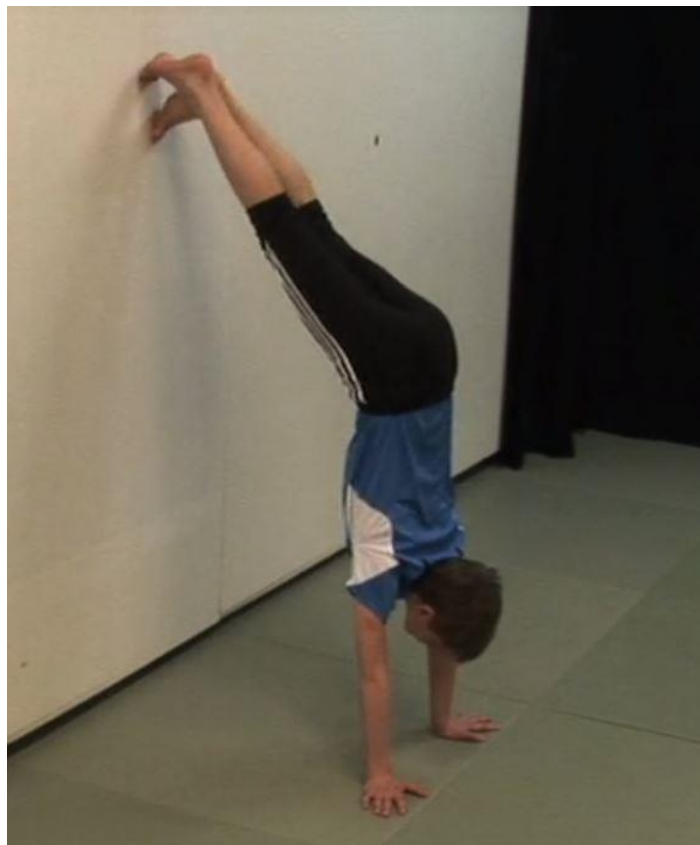
Baksida axlar



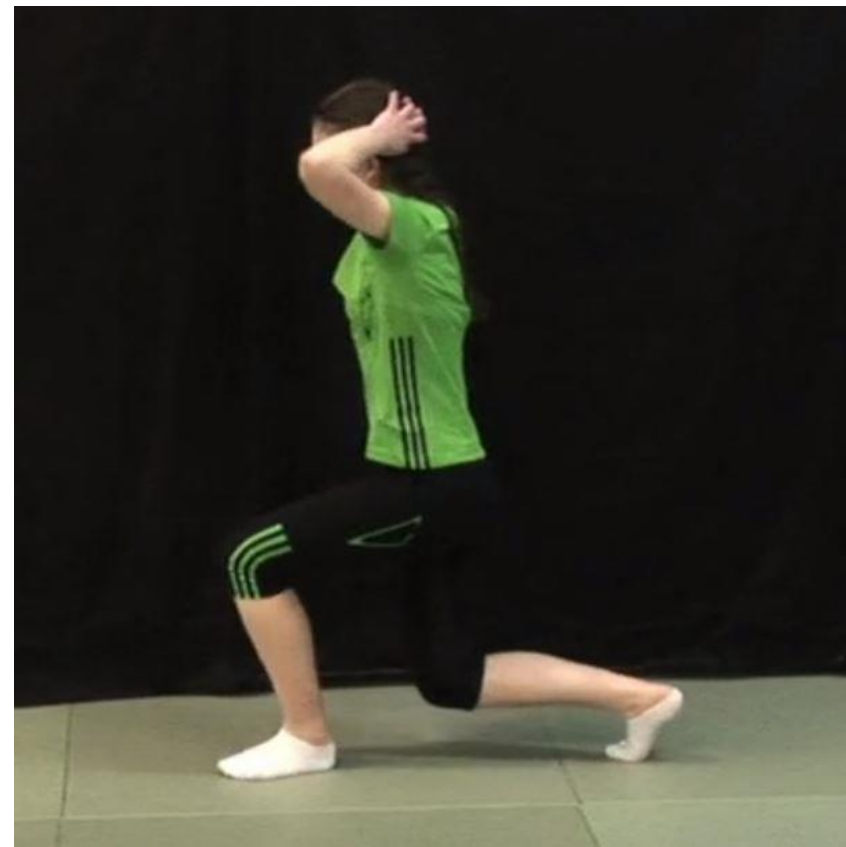
Hopp på ett ben I fyra riktningar



Lilla spindelmannen



Hopp fram och bak med utfall



Plankan med rotation



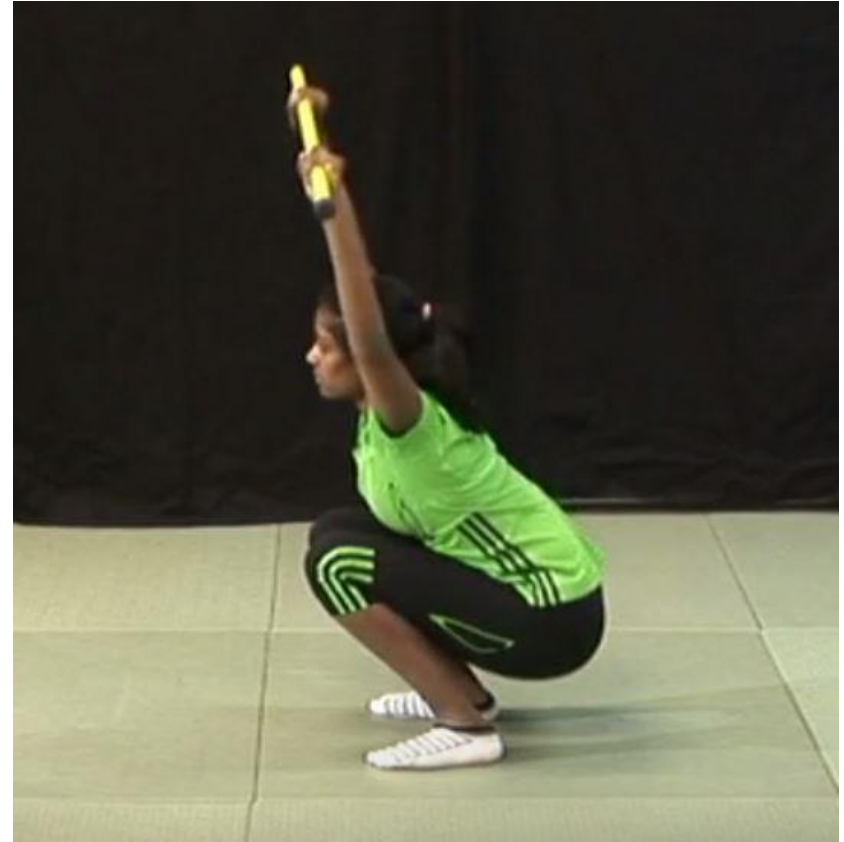
Gunga upp till stående



Rygglyft med roddrag



Sitt och stå med pinne över huvudet



Sidrullning med rygglyft



Sidrullning med situps

