



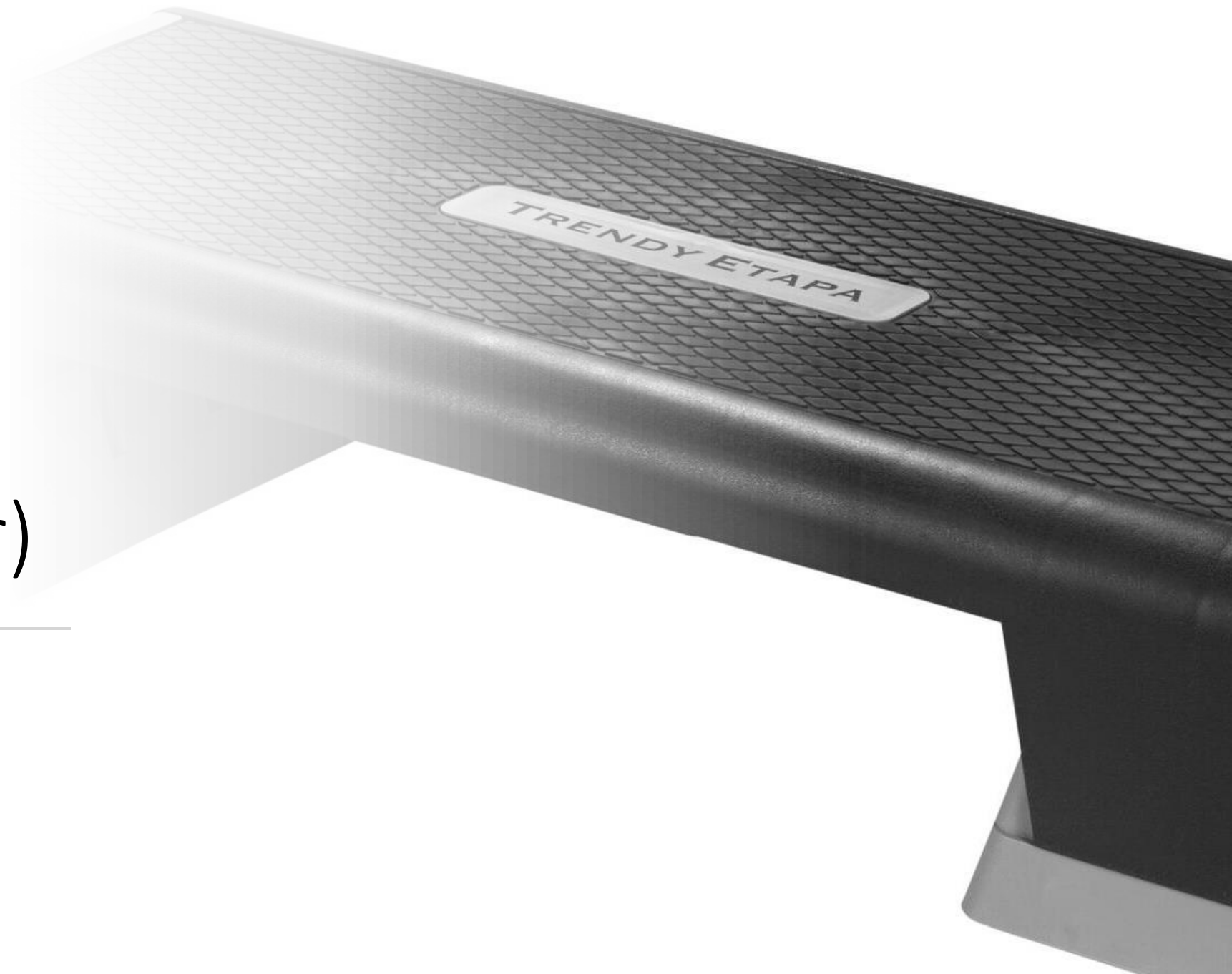
Maghjul





Enbenshopp (stege)





Step up (snabba fötter)



Övning med pinne



Hopprep





Gummiband





Balansplatta “squats”





Övning med boll “Russian twist”





Övning med band

Bulgarian split

