

Tuff cirkel

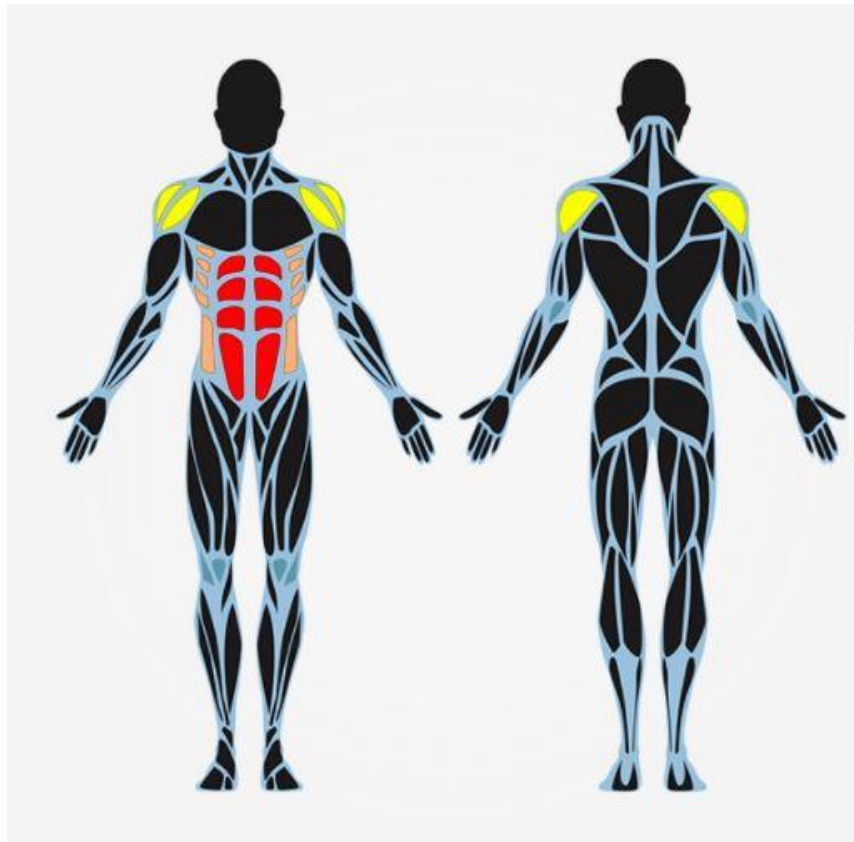


www.aktivapauser.com

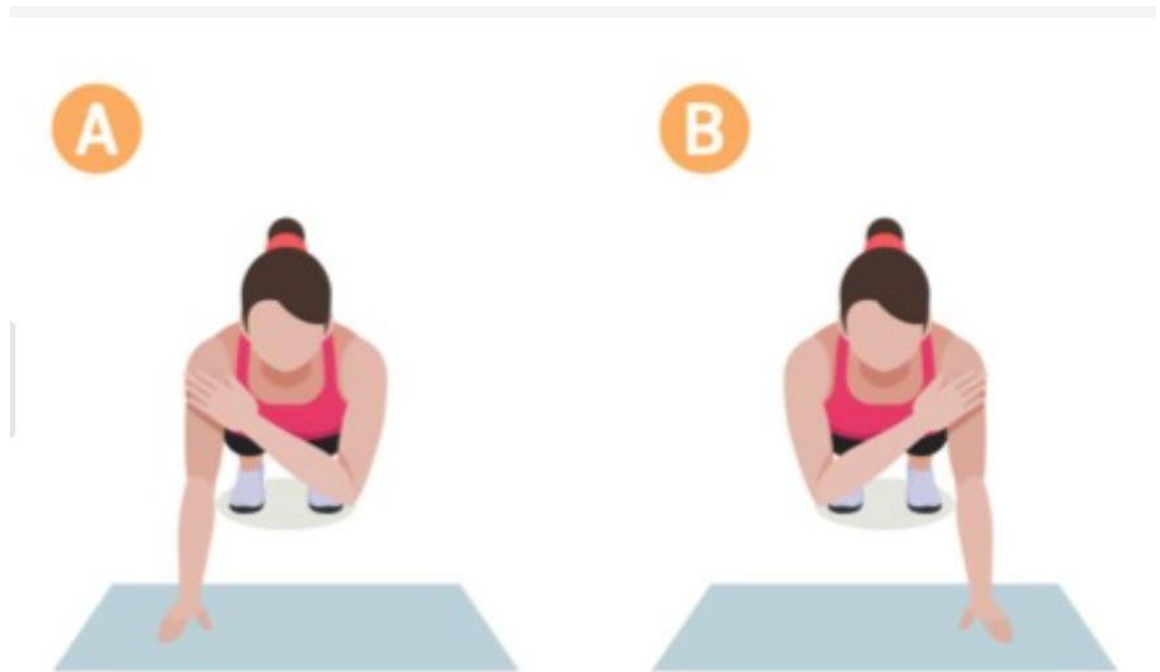


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Planka med axelklapp

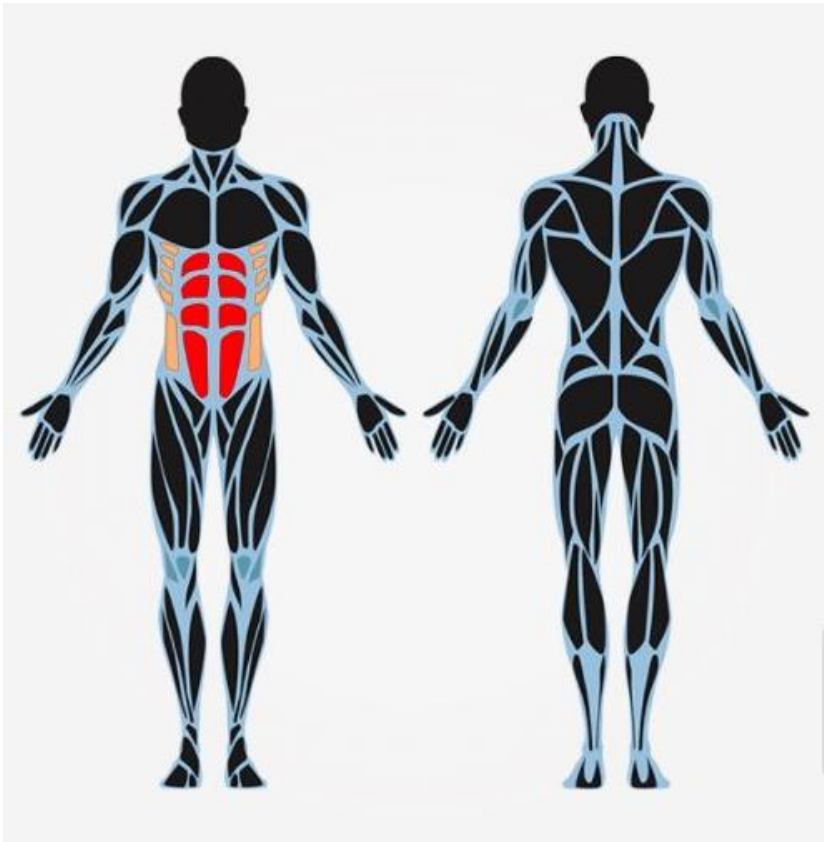


www.aktivapauser.com

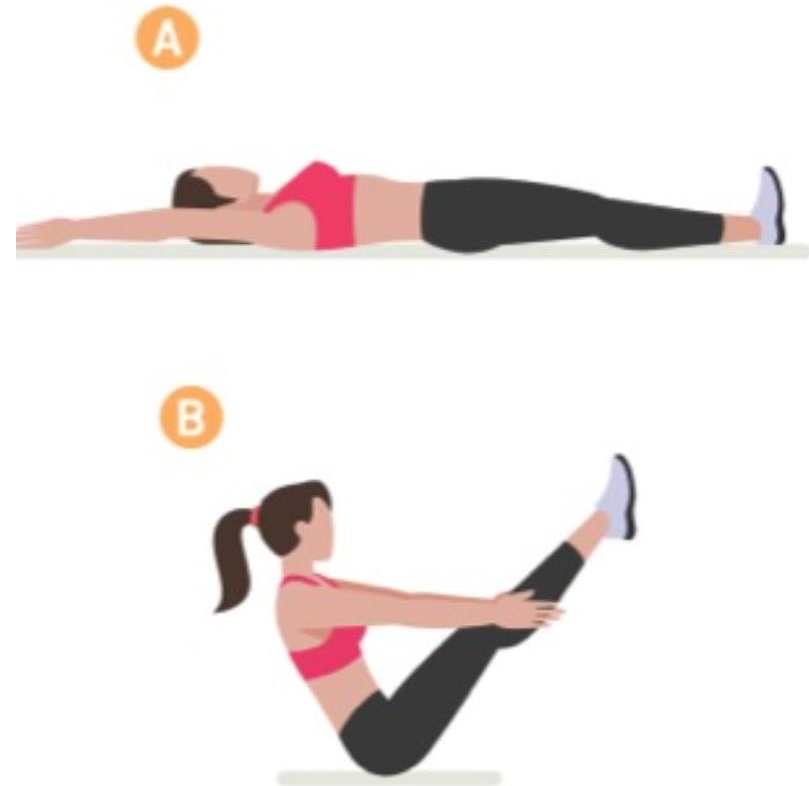


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Fällkniven

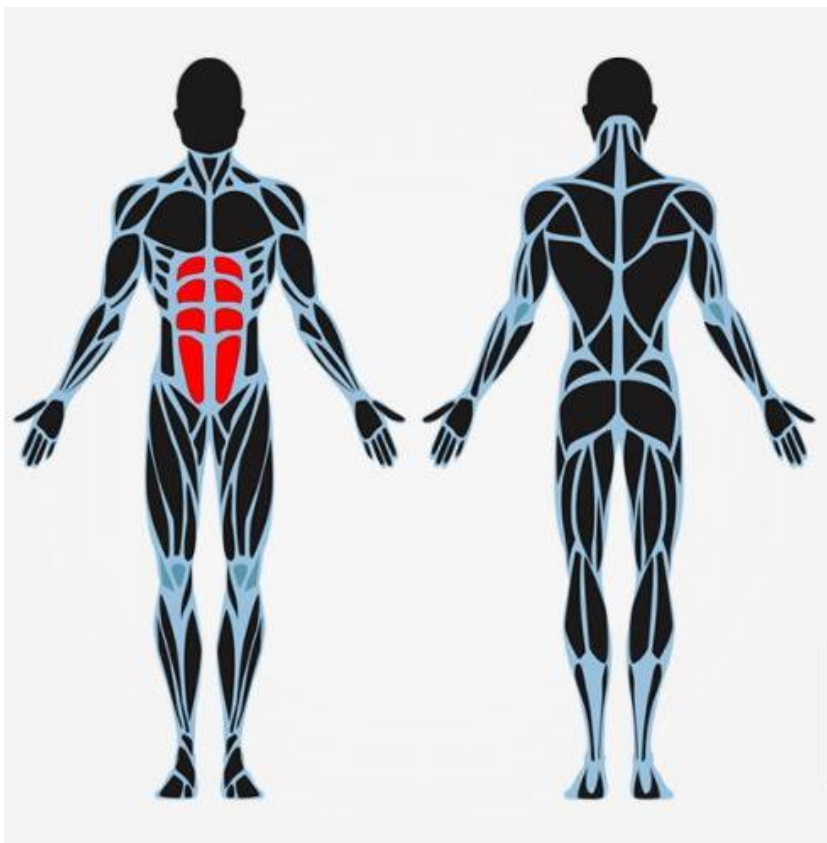


www.aktivapausen.com

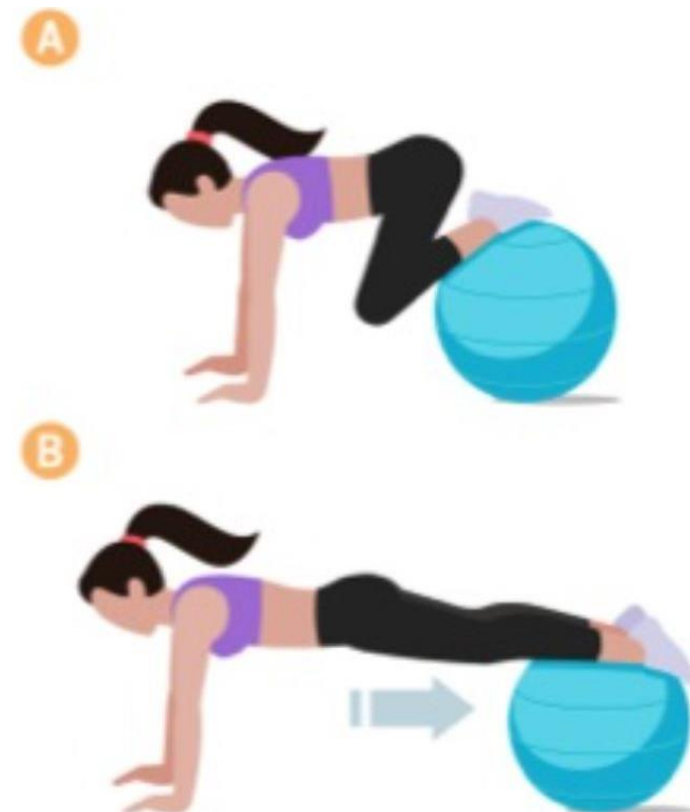


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Benindrag på boll

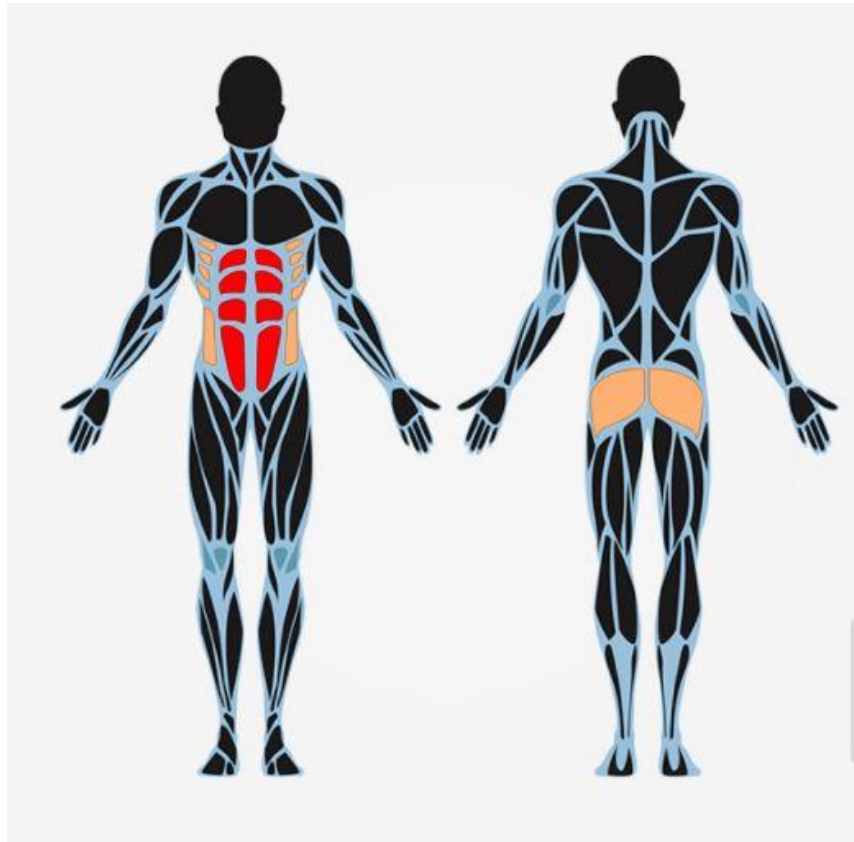


www.aktivapauser.com

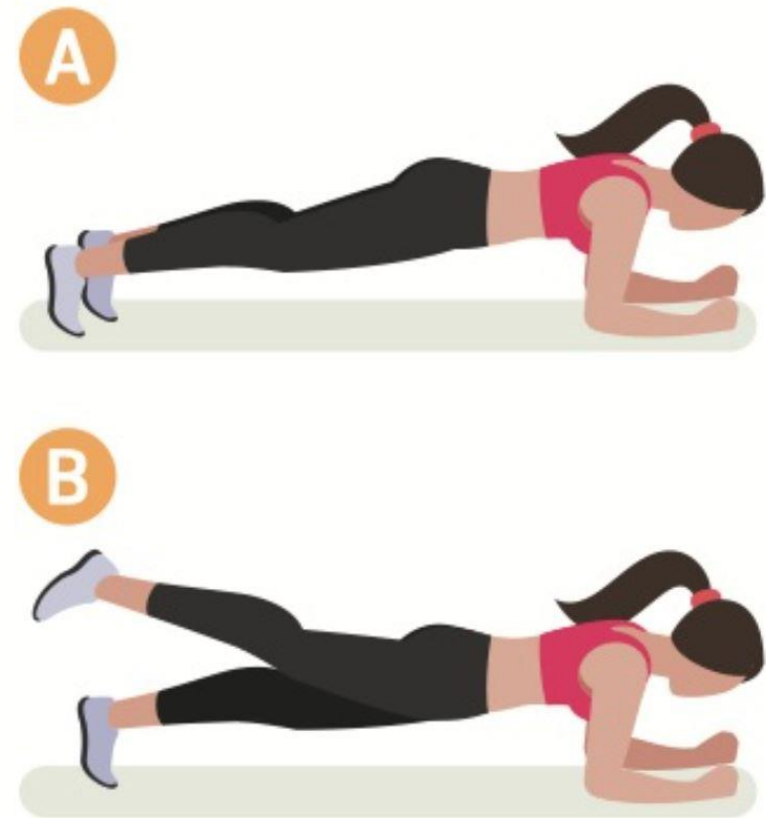


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Plankan med benlyft

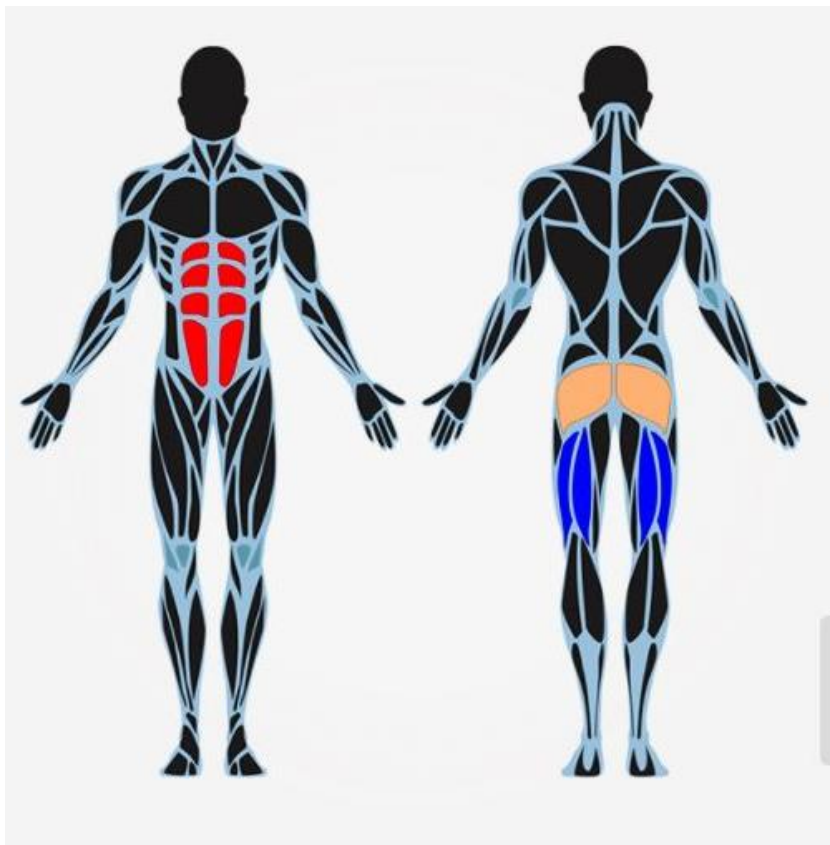


www.aktivapauser.com



Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Höga knän

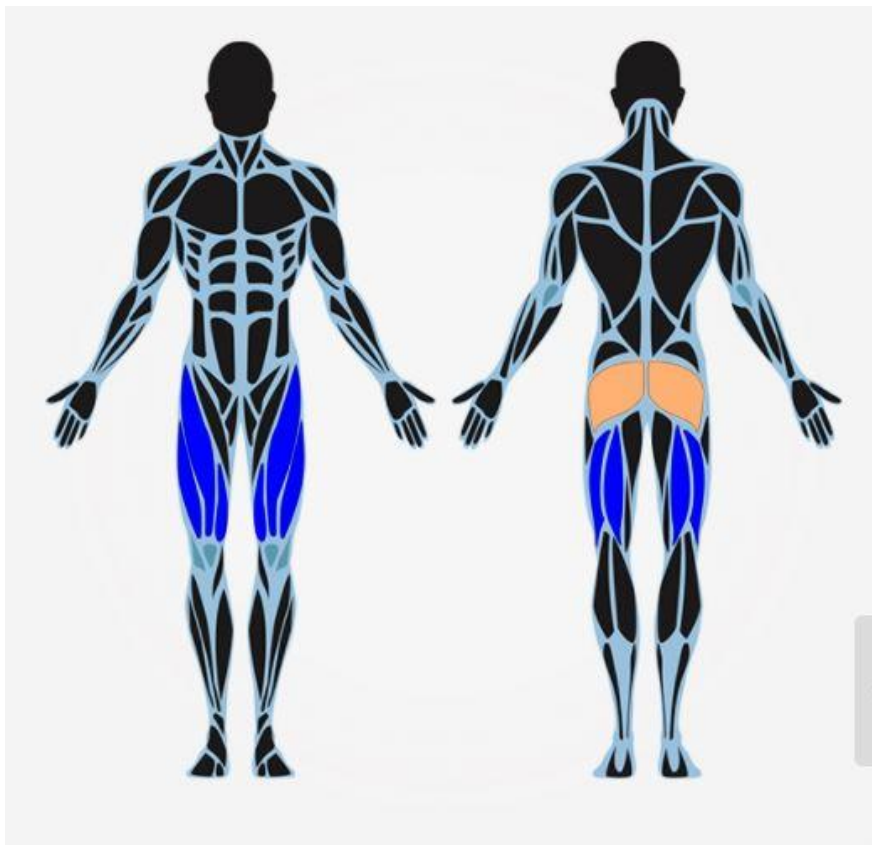


www.aktivapauser.com

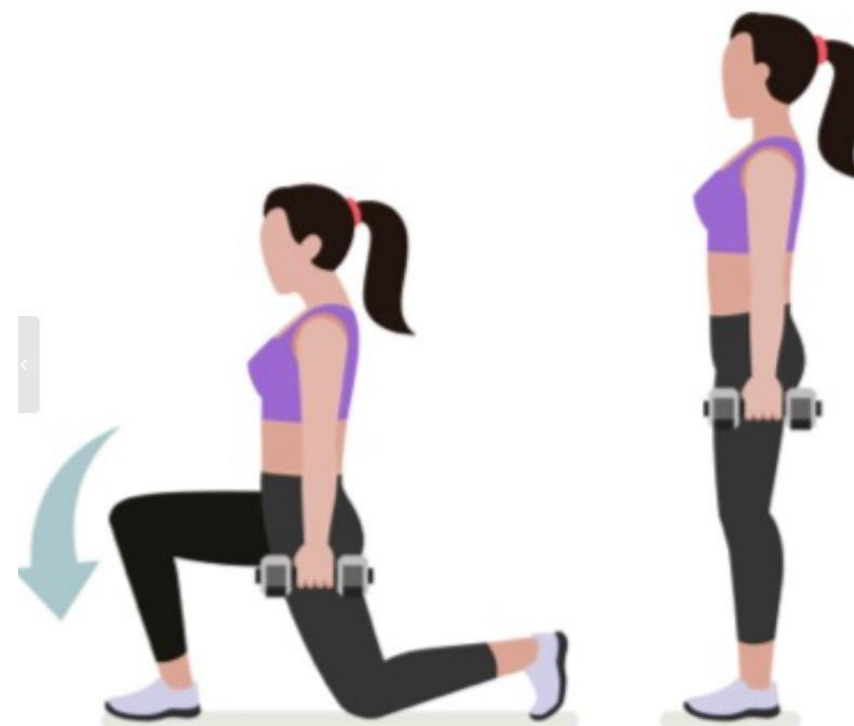


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Utfallsgång

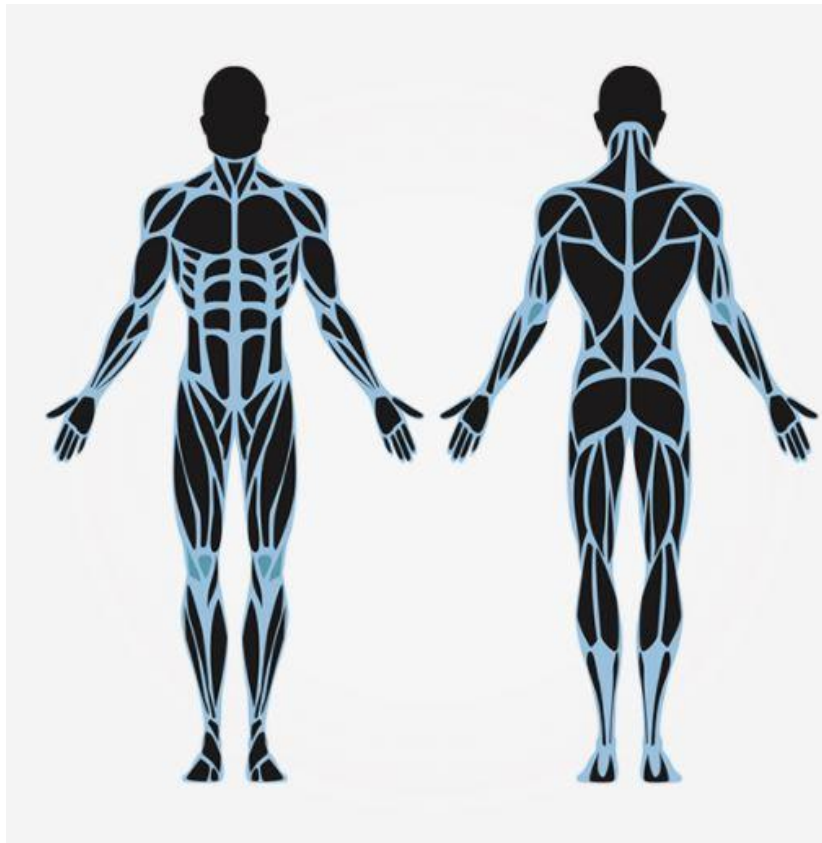


www.aktivapauser.com

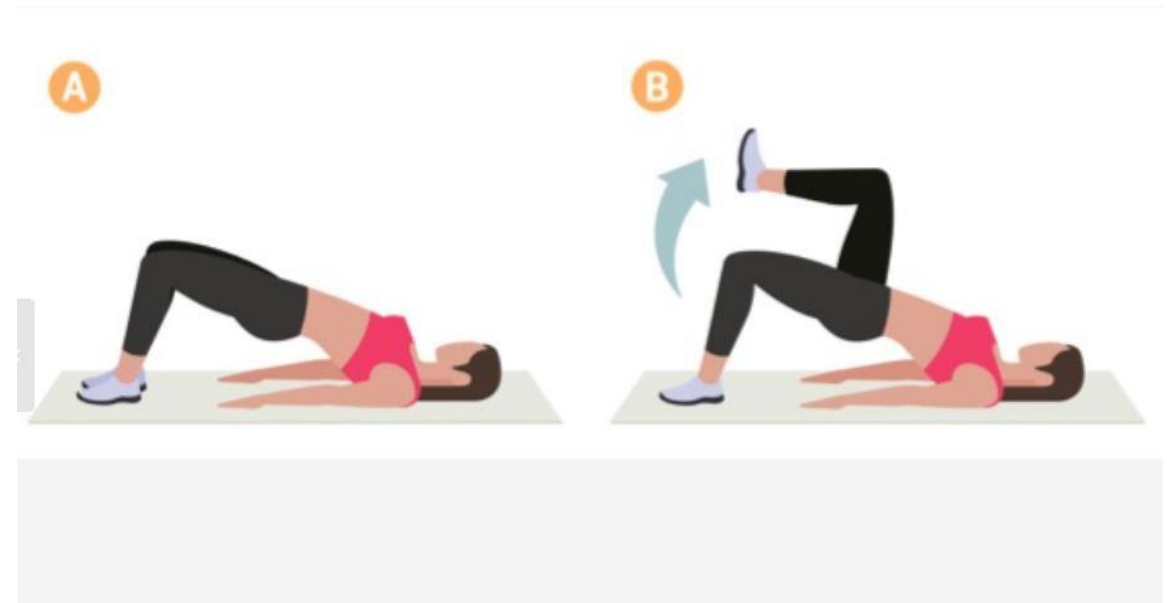


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Höftlyft med spark

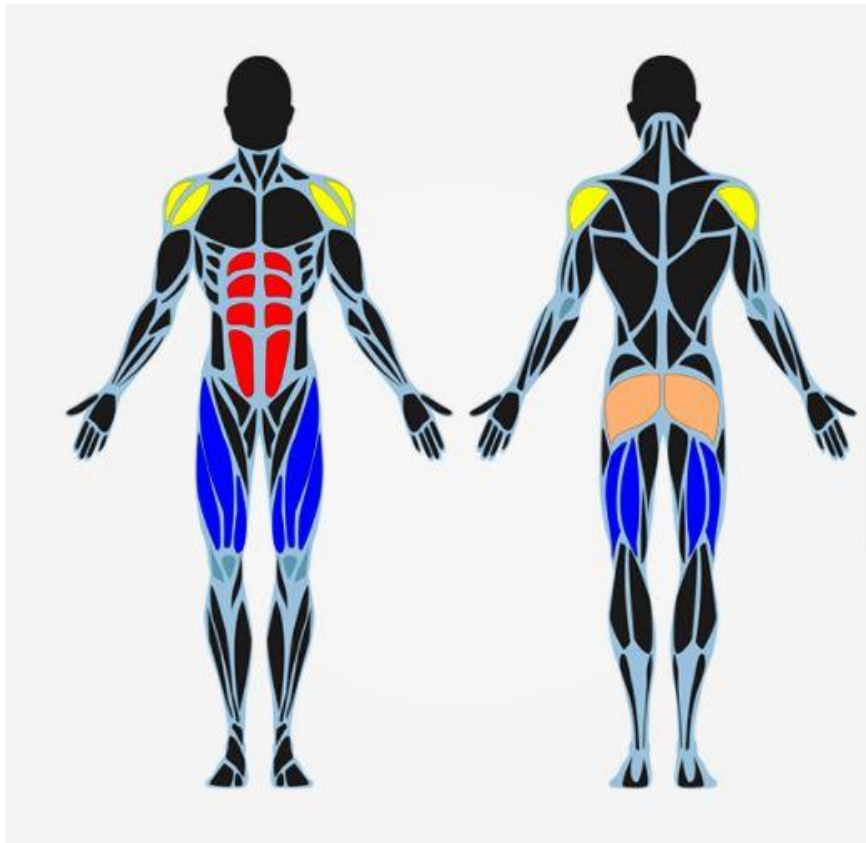


www.aktivapauser.com



Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Draken



www.aktivapauser.com

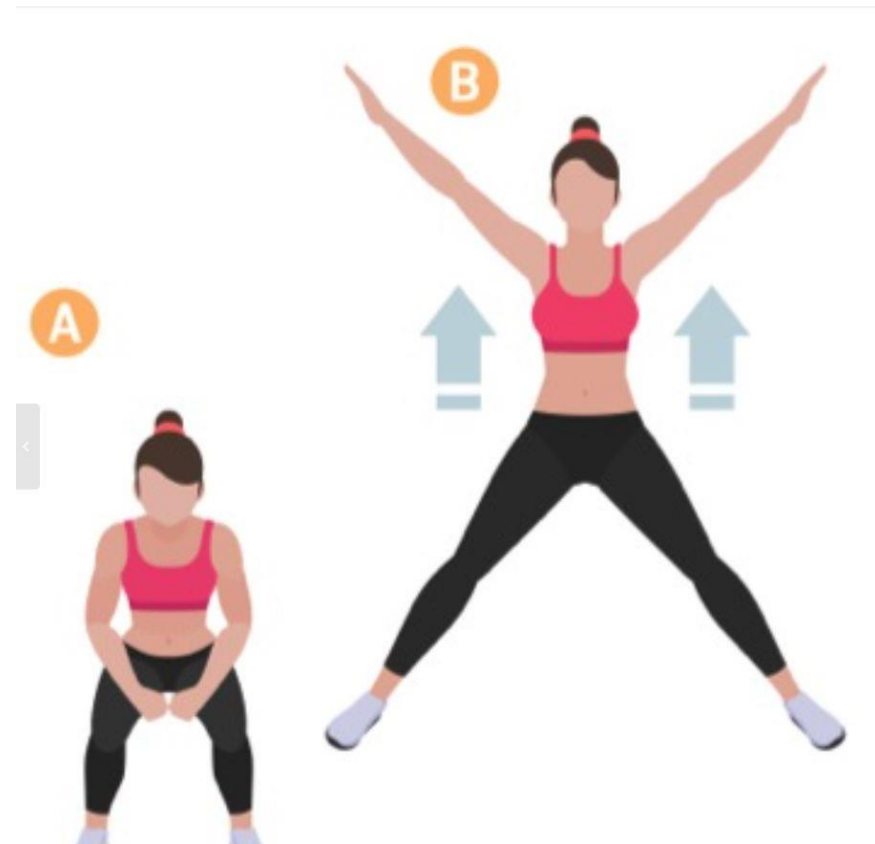


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

X - hopp

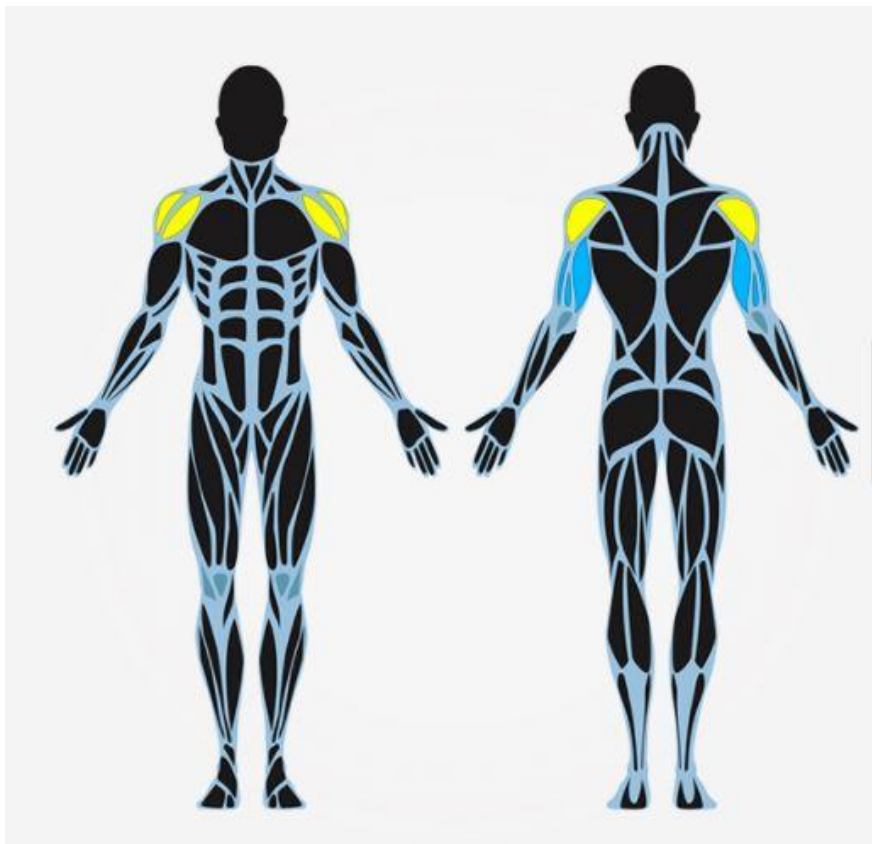


www.aktivapauser.com

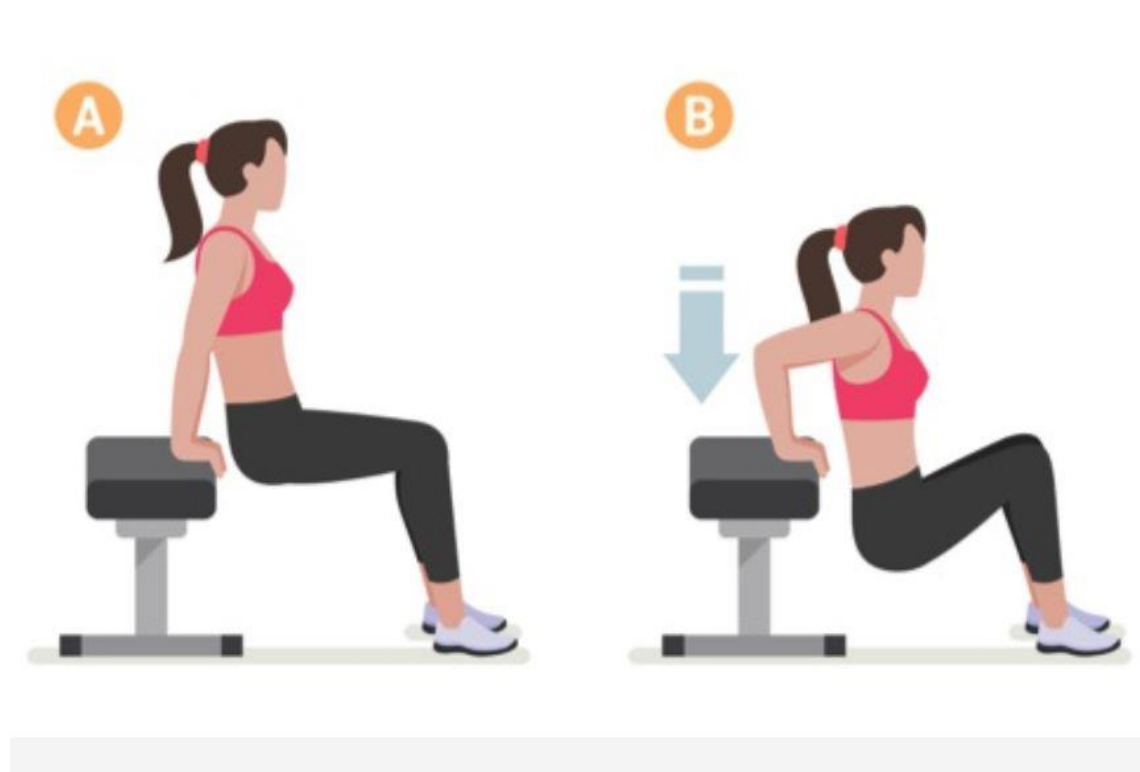


Bilder och övningar från träningsplatsen.se

Dips



www.aktivapauser.com



Bilder och övningar från träningsplatsen.se