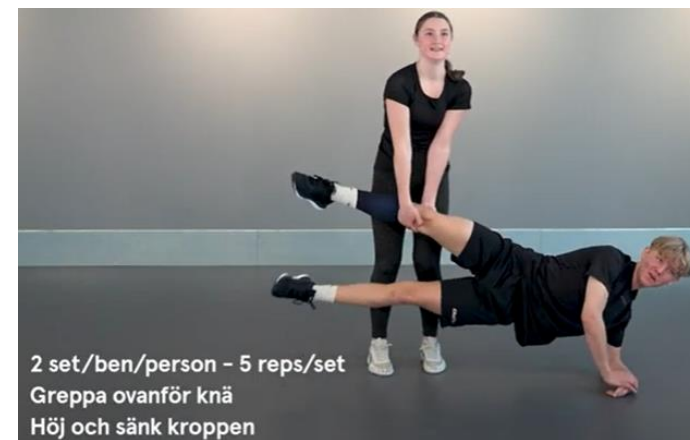




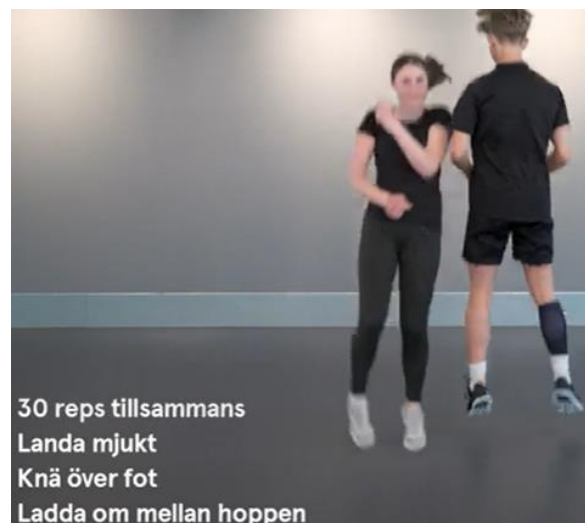
30 reps tillsammans
Pressa ut knän
Högt bröst



2 set/person - 10 reps/set
Spänn magen
Bromsa med baksida lår



2 set/ben/person - 5 reps/set
Greppa ovanför knä
Höj och sänk kroppen



30 reps tillsammans
Landa mjukt
Knä över fot
Ladda om mellan hoppen



30 reps tillsammans
Lång rörelsebana
Hitta ert tempo



30 reps tillsammans
Ena benet rakt - andra böjt
Knä över fot