

Parövningar

11 övningar

Ben och core (2 varv)

60 sek



Sneda situps



Statiskt sittande
med
sten, sax, påse



Stillastående med handklapp



Rygg mot rygg med rotation

Hoppa över och krypa under





Skottkärra

www.aktivapauser.com



Raka situps + lämna över boll

www.aktivapauser.com

Hoppa upp och klappa



Springa och hålla emot



Höga knän
och händerna
mot varandra



Dra och håll balans

