

Träning i ring

Funktionell träning med kroppsvikt

10 övningar 60 sek

4 övningar stretching



HIGH KNEES



LEG RAISES







SQUATS

www.aktivapauser.com





BICYCLE CRUNCHES





LUNGES



PUSH-UPS

4 övningar
stretching/rörlighet

Stretch



Stretch



Stretch



Stretch

