

Opvarmning

Jefferson curl



Vindmøllen



Armsving



Let løb



Brug 30 sek. på
hver øvelse.



Kør øvelserne
igennem to gange.

Opvarmning: Jeffeson curl



Opvarmning: Armsving



Opvarmning: Vindmøllen



Opvarmning: Let løb

