

KRYSSA ● NÄR DU
UTFÖRT ÖVNINGEN!



MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

8 CRAWL

10 SIT-UPS

8 BRÖSTPRESS

6 STJÄRNAN

8 VRIDNINGAR

10 KORSRÖRELSER

7 DIAGONALEN VÄNSTER

4 REGNBÅGEN

8 DIAGONALEN HÖGER

8 RULLA AXLARNA

12 BAKÅTDRAG

4 LYFTKRANEN

⚡ TRÄNING I LIVET