Dannes övningar

Har lite övningar för dom grabbar som inte kan träna handboll och för dom   
som vill köra styrka också.

Vill att dom koncentrerar sig på knäböj, bänk, frivändning, Chins, dips och bål. 

Knäböj och bänk kan dom köra 4\*6reps  
Chins och dips 3\*max  
Frivändning 4\*4reps  
Mage kan dom köra fällkniv 3\*15   
Planka 3\*1.30-2min

Ha en bra dag! :)