

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! :)