Fys A-Pojk 22 Juni 2020

Uppvärmning

Smala Rodd 20 x3

Breda Rodd 20 x3

Axeldrag till haka 15 x3

Armhävningar 25 x3

Axlar fram-sidan-ner 10 x3

En armsdrag med knä på bänk 15 x3

Russian twist 20 x3

Fällekniven 15 x3

Korta situps 20 x3

Rygglyft 30 x3

Höftlyft 10/sida x3

Stretch