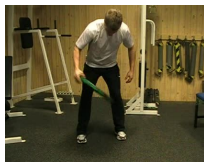


Skellefteå IBK Sommarträning

Övningar (7 st)



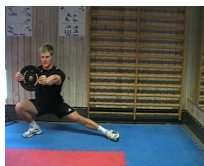
Viktflip inåt

6-10 reps x 3 ggr



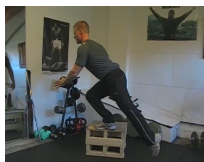
Viktflip utåt

6-10 reps x 3 ggr



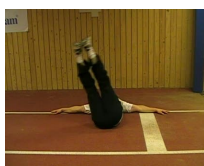
Sidoutfall med armpress

6-10 reps x 3 ggr



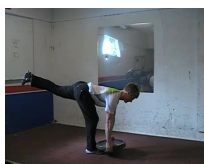
Enbensböj till knälyft på låda

6-10 reps x 3 ggr



Vindrutetorkaren

6-10 reps x 3 ggr



T-lyft/ Draken

6-10 reps x 3 ggr

T-lyft på bosuboll / Draken på bosuboll



6-10 reps x 3 ggr

Styrkeprogrammet.se © 2008 - 2019 Mikael Sandin, Ulf Petersson, Ragnar Frostason och Christofer Sandin.

[Kontakta oss](#) | [Policy](#) | [Sitemap](#) | Utveckling av [Sandin Design](#)