



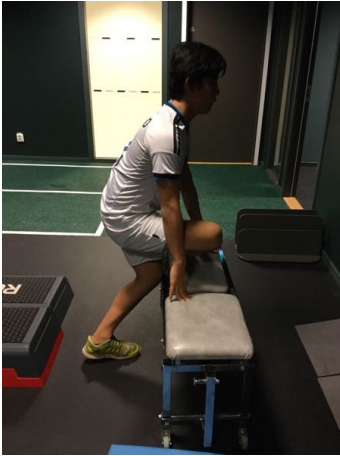
stretching baksida lår
2x30sek 4-5g/v



stretch höftböjare
2x30sek hö, 1x10sek vä
4-5/v



Training program



stretch säte
2x30sek
4-5g/v



Wall angels
2x20
4g/v

Training program



overhead squat med pinne
3x12st



sidlyft på boll
3x10/sida