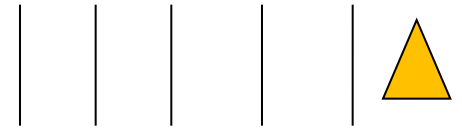


10 Vindrutetork

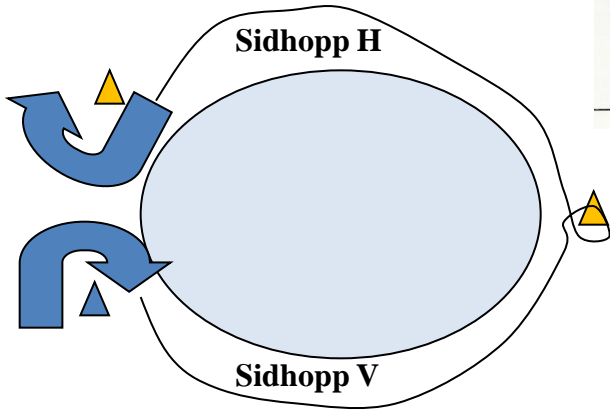
10 st knäuppdrag



Rush



Över under över



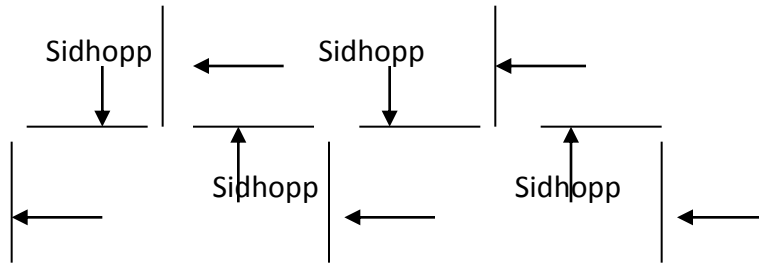
- Utrustnings behov  
 15 häckar i 3 olika höjder  
 2 st 10 kg vikter  
 1 bänk  
 20 tal konor eller konhattar

- Jämfota upp på bänk  
 Jämfota nerhopp studshopp  
 över häck

10 dips



Bältvist m 10 kg



10 Armhävning

