

Balansboll



Armhävning



Knästående



Enarmsågen



Knäindragning



Sidosågen



Hamstring curl



Utfall



Push Up +



Rotation

Din  **Träning.se**

Skapa dina egna träningsprogram på nätet

All träning sker på egen risk. Sök alltid kvalificerad hjälp innan du tränar själv.

Materialet är skyddat enligt upphovsrättslagen och all kopiering och vidare distribuering är förbjudet enligt svensk lag. | Copyright © DinTräning i Sverige AB 2010 | Alla rättigheter reserverade