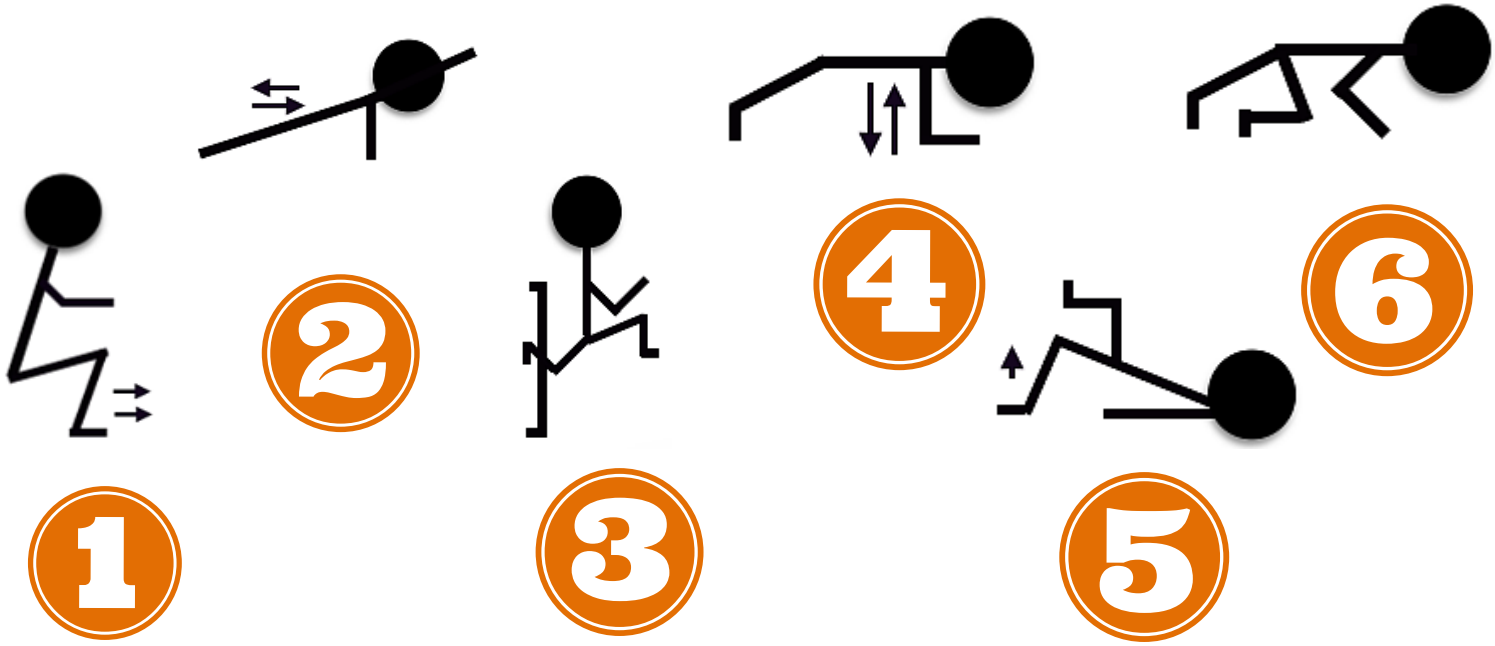
Æfing 6



1. Framhopp
2. Hliðarplanki m. kreppu
3. Framstigsstaða við stól
4. Planki upp og niður
5. Mjaðmarétta á öðrum fæti
6. Mountain climbers

Endurtekningar

Umferð 1						
Umferð 2						
Umferð 3						
Umferð 4						