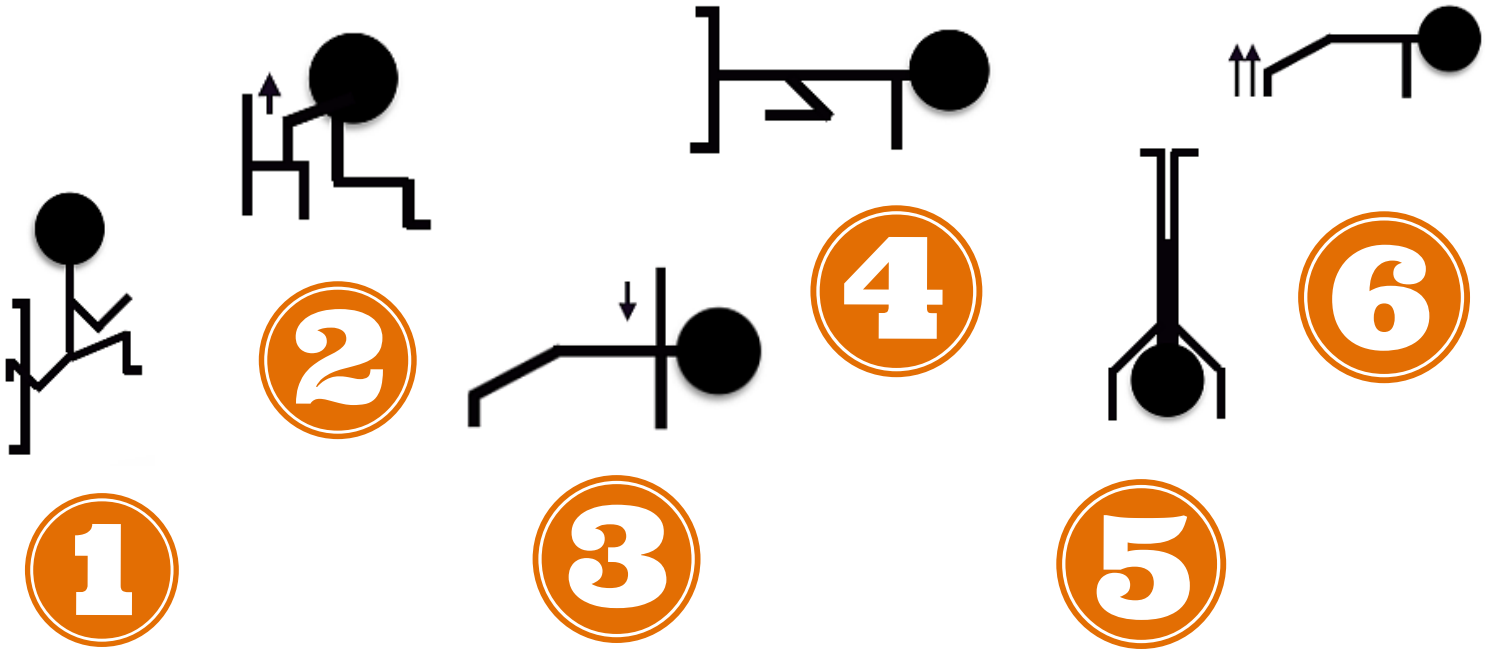
Æfing 1



1. Framstig við sófan
2. Dýfur við stól/sófa
3. T-plank - rotation
4. Plankastaða m. fótasveiflu
5. Handstaða
6. "Kassa" hopp

Endurtekningar

Umferð 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Umferð 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Umferð 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Umferð 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐