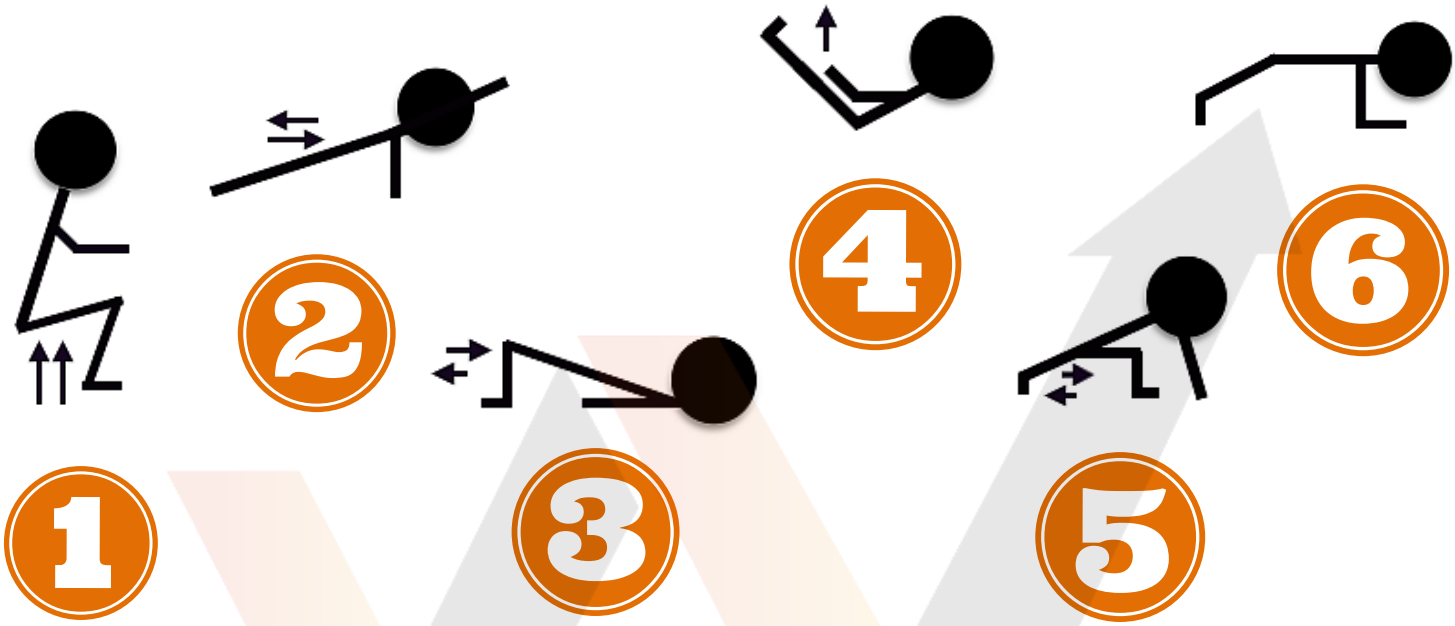
Æfing 2



1. Hnébeygjuhopp með krossi
2. Hliðarplanki með kreppu
3. hamstring með handklæði
4.Ab Roll up standa
5. framstigs"tapp"
6. planki

Endurtekningar

Umferð 1						
Umferð 2						
Umferð 3						
Umferð 4						