

iFORM

28- dagars- challenge med vägg- pilates

Träna
med video...
... på [iform.se/
vaggpilates](http://iform.se/vaggpilates)



Måndag:
Squats mot
vägg



Tisdag:
Armbågs-
press



Onsdag:
Utfall med
fot mot vägg



Torsdag:
Stående
twist



Fredag:
Stående
armhävning



Lördag:
Höftlyft mot
vägg

... och på **söndag**
är du ledig :-)

