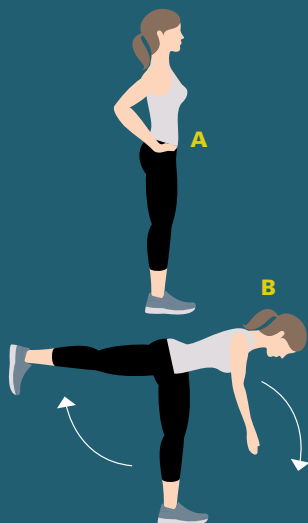


PROGRAM

Kom kroppen rundt med træningsfavoritterne

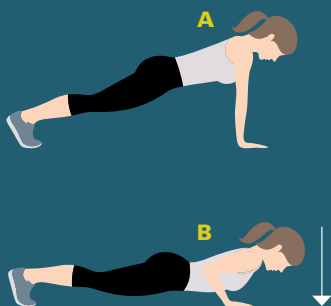
ETBENS STRAKT DØDLØFT

8-12 gentagelser.
Lav 3 runder på hvert ben med 30-60 sekunders pause imellem.



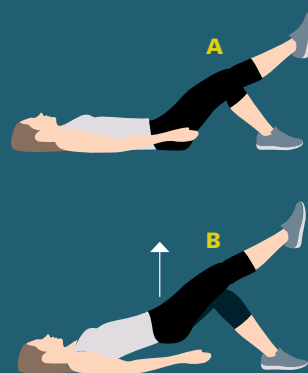
SMALLE ARMBØJNINGER

8-12 gentagelser.
Lav 3 runder med 30-60 sekunders pause imellem.



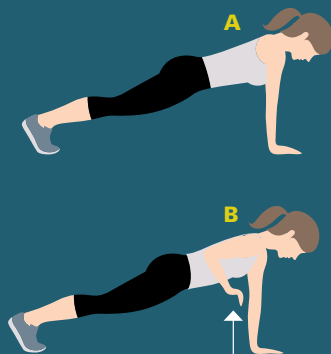
ETBENS HIP THRUST

8-12 gentagelser.
Lav 3 runder med 30-60 sekunders pause imellem.



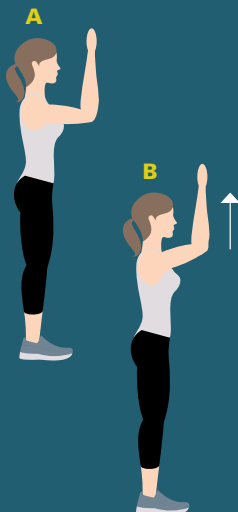
RONING I PLANKEN

8-12 gentagelser.
Lav 3 runder på hver arm med 30-60 sekunders pause imellem.



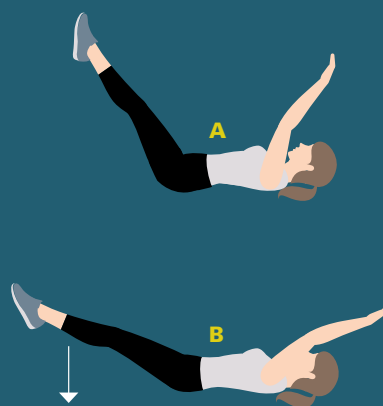
PRAYER PULSES

30 gentagelser.
Lav 3 runder med 30-60 sekunders pause imellem.



HOLLOW HOLD

8-12 gentagelser.
Lav 3 runder med 30-60 sekunders pause imellem.



Se video af alle øvelserne på iform.dk/favoritøvelser