

iFORM

28- dages- challenge med væg- pilates

Træn
med på
video ...
... på [iform.dk/
vaegpilates](http://iform.dk/vaegpilates)



Mandag:
Squat mod
væg



Tirsdag:
Albuepres



Onsdag:
Lunge med
fod på væg



Torsdag:
Stående
twist



Fredag:
Stående
armbøjning



Lørdag:
Bækkenløft
med væg



... og **søndag**
har du fri :-)

