

ARMSTRÆKNINGER





CYKLENDE MAVEBØJNINGER

BENLØFT





DIAAGONALLØFT



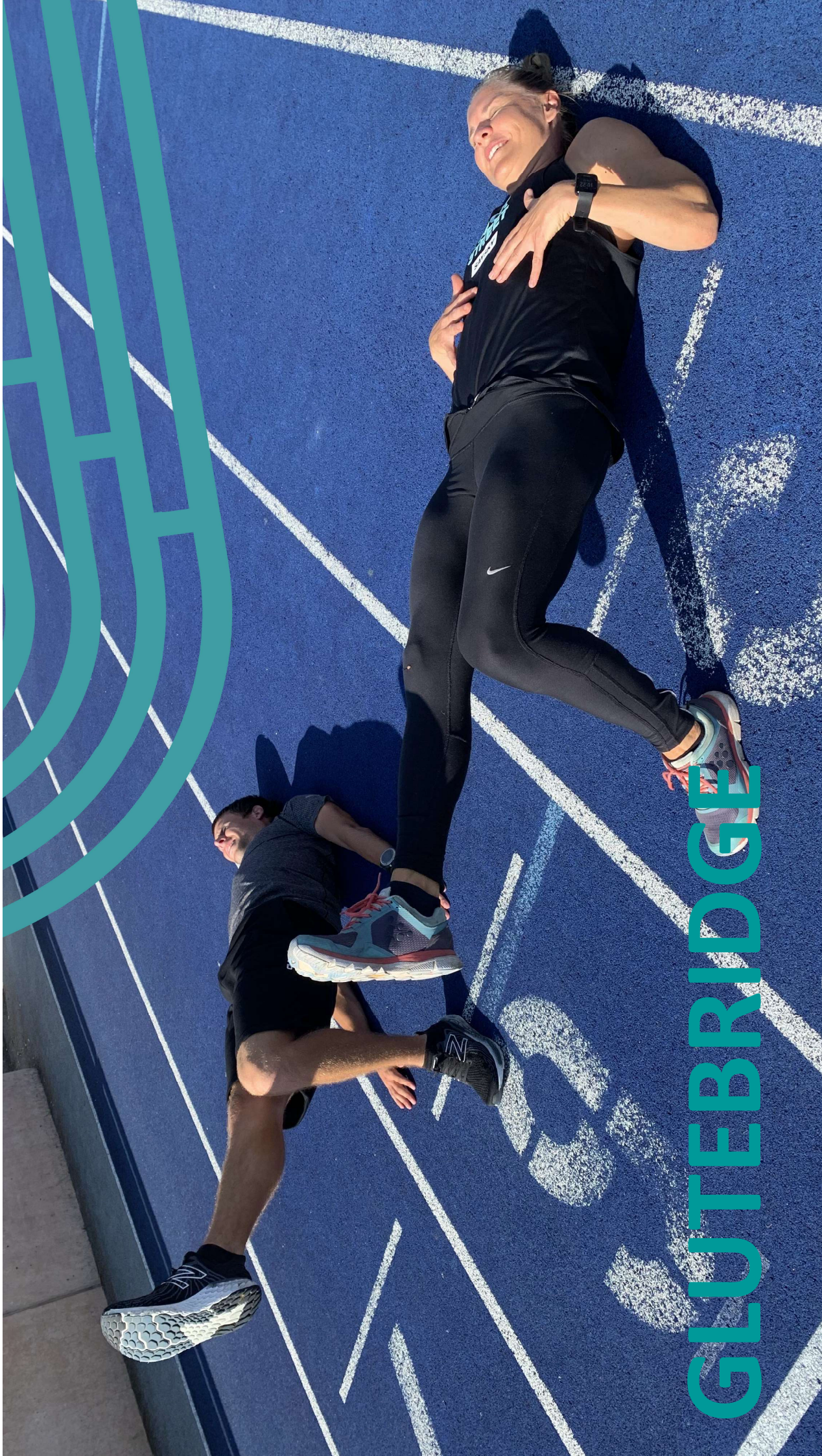
ENGLEHOP

FOLDEKNIV





FLYVEMASKINEN



GLUTE BRIDGE

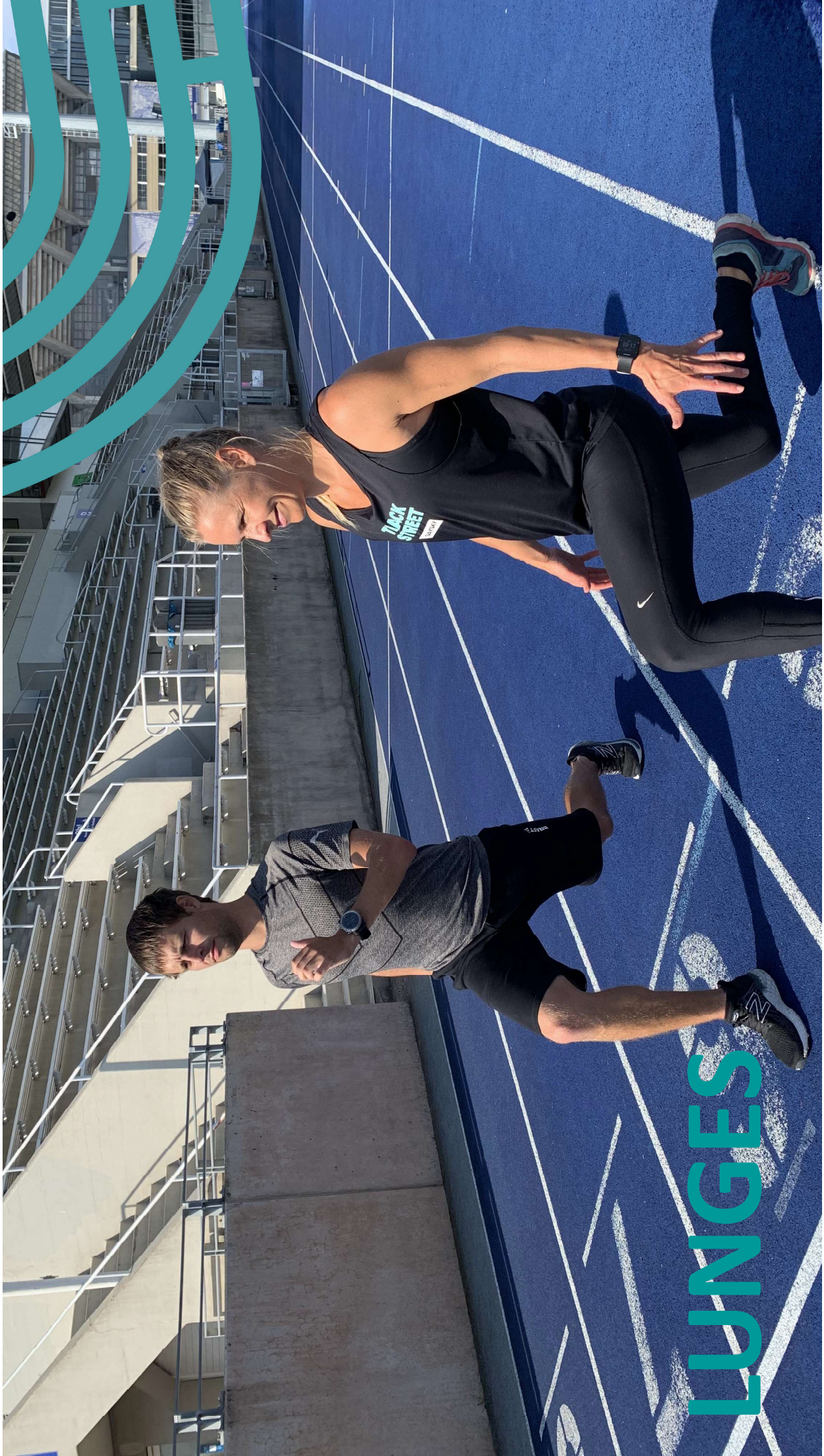
FULD EMDA VEBØJNINGER





HINK PÅ STEDET

LUNGES





MOUNTAINCLIMBER

HØJ OG LAV PLANKE





RUSSIAN TWIST

SLAM BALL





SQUAT



SMÅ MAVERBØJNINGER



SKRÅMÅVEBØJNINGER

RYGBØJNINGER



SQUAT JUMP



WALL SIT



BENBØJNING UNDER HÆK



SLIPNING

