

Fællesskab - Styrke - Udvikling

Vægttræning U15 Pgr 1

- 3 x 8 1-arm military
- 3 x 8 Liggende træk
- 3 x 12 Squat på bosu
- 3 x 12 Mave rulninger
- 3 x 12 Rygbøjninger
- 3 x 8 TRX row