

Fællesskab - Styrke - Udvikling

Vægttræning U15 Pgr 2

- 3 x 8 Liggende træk
- 3 x 12 Squat m. håndv.
- 3 x 12 Mave rulninger
- 3 x 12 Rygbøjninger
- 3 x 8 Dyno
- 3 x 1' Planke