Region Sommarträningsprogram 2

Övning	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Ryckknäböj										
2. Rycksittpress										
3. Knäböj fram										
4. Kickstöt bakom nacke										
5.Styrkevändning hängande över knä										

Övning	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Ryckknäböj										
2. Rycksittpress										
3. Knäböj fram										
4. Kickstöt bakom nacke										
5.Styrkevändning hängande över knä										