

Bergsklättraren

Pulsträning



Armhåvningsposition.



Hoppa växelvis fram med fötterna.



Håll ned höften.

Bilder: Helena Neppelberg

Repetera 3 x 20 gånger



EFTER TRÄNING



MJÖLK

+



SMÖRGÅS

+

VILA

Fler övningar på arla.se/komiform och i QR-koden.

